તંનદરોસતી.

TAN-DUROSTEE.

(*The Journal of Health.*)

પુસતક ૨ જું.

જાનેવારીથી તે ડીસેમબર ૧૮૬૮ સુધી.

કીંમત વરશ ૧ ના રૂ ૩)

બનાવનાર,

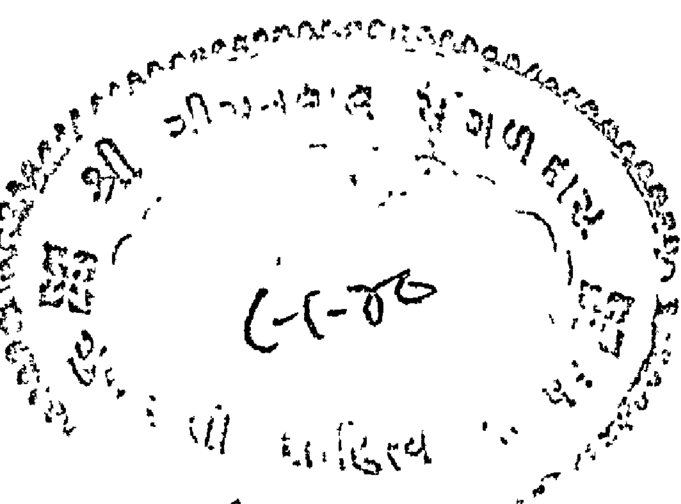
ગરાંટ મેડીકલ કાલેજનો એક પારસી ગરાડયુએટ.

તનદરોસ્તી છે, ગરીબને દોલતનો હાર;
તવંગરને મનથી તે છે, સુખ અપાર.

મુંબઈ,

દફતર આશકારા છાપાખાના મધે
છાપ્યુંછે.

૧૮૬૮.



દીબાચો.

"તનદરોસતી" ચોપાણીયાનું બીજું વરસ પુરૂં થયુંછે અને જે
મતલબ પેહેલાં ચોપાણીયામાં રાખી હતી તેજ મતલબ ચાલુ રાખવામાં
આવી હતી. વાંચનારને જો એ માહેની એક પણ બાબદથી ફાયેદો થયો હો
યે અથવા વધારે જ્ઞાન મલીયું હોયે, તો લખનાર, પોતાની મતલબ પુરી પ
ડી એમ સમજશે. એ ચોપાણીયાના વાંચનાર માહેનો થોડોએક ભા
ગ એમ સમજેછે, કે એ ચોપાણીયું તેઓના દુખ દરદ વીશે સલાહ
આપશે અને ડાકટરનું કામ કરશે, પણ તેમાં તેઓ ભુલ કરેછે. આ
જ સુધી જેટલાં ચરચા પતરો પુગાંછે તે માહેનું એવું એક નહી હતું
કે જે ચોપાણીયાં માંહે આવેલી બાબદ વીશે વધારે પુછપરછ કરે અ
થવા કાંઇ વધારે ખોલાસો માંગે; એને બદલે દરેક ચરચા પતરી પો
તાનું દુખ રડીને સલાહ અને ઉપાયે માંગવાની વેતરણ કરતા ગયાછે.
હવેથી એવાં ચરચા પતરો ઉપર જરૂર સીવાએ ધ્યાન આપવામાં
નહી આવશે. એ ચોપાણીયાની મતલબ ડાકટરનું કામ કરવાની
નથી; પણ તનદરોસતીને લગતા કલામો અને તે વીશેના અંજાણપ
ણાનો ખોલાસો કરવા સીવાએ બીજું કાંઇ નથી. જે પણ દરદનું
બેયાન કરવામાં આવીયુંછે, તેની મતલબ દરદની સમજણ અને તે
વખતે શી તરેહની પરહેજી કરવી તે સીવાએ બીજી કાંઇ પણ મત
લબ નથી. લખનારને દલગીર થવાનું એક કારણછે, અને તે એછે
કે જેટલી ઉલટથી લોકો વારતાઓ અને એવીજ જાતની હલકી ચો
પડીઓ વાંચવા તરફ શોખ રાખેછે, તેટલી ઉલટ જે ચોપડી તેઓને
પોતા વીશેજ જ્ઞાન આપે તે ઉપર દેખાડતા નથી.

સાંકલીયું પુસતક ૨ જાંનું.



તંનદરોસ્તી.

જાનેવારી ૧૮૩૯

ઘરની બાંધણી—વાડા.

ઘરની બાંધણીમાં મોરી કરતાં પણ વાડા એક ઘણો અગતનો ભાગછે. વાડા ઘરની કેઈ બાજુએ બાંધવા, કેવી રીતનાં બાંધવા અને તેઓને કેવી રીતે સાફ રાખવા, એ સઘલી બાબદો સમજવા અને જાણવાની દરેક ઘરઘણી અને ઘરમાં વસનારાને જરૂરછે; કાંયેકે તે ઉપર તેઓની તંનદરોસતીની હાલત ઘણોખરો આધાર રાખેછે અને તેઓને પુરતી હાલતમાં લાવવાને જેટલા પઈસા ખરચશું તેટલા થોડાછે. વાડા બાંધતી વખતે મુલવીચાર એટલોજ રાખવો કે તે માહેથી બદબો કોઈબી રીતે ઘરમાં પસાર થાયે નહી અથવા વાડામાં જનારને નાક બંધ કરીને મોહોડાં વાટે દમ લેવાની જરૂર પડે નહી. એ મતલબ જાલવવાને માટે વાડાઓની ગોઠવણ ઘરની બાંધણી ઉપર આધાર રાખેછે. જો ઘર બેઠી બાંધણીનું હોયે, એટલે તે ઉપર કાંઈ માર બાંધીયો નહી હોયે, અને જો ઘરની પછવાડે પુશકલ ખાલી જગા રાખવામાં આવી હોયેતો વાડા ઓછામાં ઓછા પચીસ તીસ ફીટ દુર બાંધવા જોઈયે; જો એટલી જગા નહી હોયતો એક બાજુ ઉપર આડી દીવાલ બાંધીને ગોઠવવા. જો ઘરના ઓરડાઓની એક બાજુએ છ ફીટની હલાયેદો જગા બનાવેલી હોયેતો તેના એક ખુણાંમાં બાંધવા. એ છેલી ગોઠવણ સઘલાં કરતાં સરસછે, કાંયેકે વચમાં દીવાલ આવીયાથી કાંઈ પણ બદબો ઓરડાઓમાં આવવાને બનશેજ નહી. જો ઘરને તરણ ચાર માર હોયે અને પછવાડે ખોલી જગા રહી હોયે, તો મારોની સાથે એક ગાલરી બાંધીને દુરથી વાડાઓ બનાવવા. જો જગા નહી હોયેતો ઉપર જણાવેલી છેલી ગોઠવણ દરેક

માર ઉપર રાખીયાથી વાડાઓની ગોઠવણ ઘણી સારી બનશે. એ સાથે, ઘરની સાથે વાડાઓની દીશા ઉપર પણ ધેયાન રાખવું જરૂર છે. જે દીશા તરફથી વરસના ઘણા મહીના લગી પવન ફુકતો હોયેતો તે તરફ વાડાઓ બાંધવા નહી; નહીતો પવન સાથે વાડાઓનો બદબો ઘરમાં પંથરાવાની ધાસતી રેહેશે. જો ઘરનું આગલું બાર પવનની દીશાથી બીજી બાજુએ આવે, ને જે તરફથી પવન ફુકે તે તરફ વાડાઓ બાંધવાની જરૂર પડે, તો વાડાઓ એવી રીતે એક બાજુએ ગોઠવવા, કે તેનો બદબો ઘરમાં આવીયાને બદલે બીજી તરફ નીકલી જાયે.

વાડા કેવી રીતનાં બાંધવા, તે કેવી રીતે સાફ કરવામાં આવેછે, તે ઉપર આધાર રાખેછે. વાડાઓ બે રીતે સાફ કરવામાં આવે છે. એક રીત, જાંહાં બની શકે તાંહાં, મોટી ગટરોની મારફતે સેહેરની બીજી ગલીચી સાથે પાણી વટે તરતજ ધોઇ નાખવામાં આવેછે. બીજી રીત, વાસનમાં એકઠું કરીને દરરોજ ઉંચકીને દુર જગા ઉપર નાખવામાં આવેછે. પેહેલી રીતમાં પુશકલ પાણીની અને બીજી રીતમાં પુશકલ માણસોની જરૂર પડેછે.

જાંહાં મોટી ગટરોની મારફતે સાફ કરવાનો ઉપાયે કામે લગાડેલો હોયે તાંહાં પેહેલ વેહેલાં પુશકલ પાણીની ગોઠવણ કરવાની જરૂર છે. જો ઉંચી જગા ઉપરથી એક મોટા તલાવ માહેથી નલોની મારફતે પાણી લાવવાની ગોઠવણ થઈ હોયેતો એક નલી વાડા સાથે જોડી નાખીયા સીવાએ બીજી કાંઈ પણ મેહેનત પડતી નથી. જો એ ઉપાયે હાજર નહી હોયેતો વાડાંની બેઠકથી આઠ દશ ફીટ ઉંચાઈએ પાણી એકઠું કરવાને માટે એક નાહાની લોહોડાંની ટાંકી બનાવીને મુકવી, એ ટાંકીમાં કુવાનું અથવા નજદીકના તલાવનું અથવા ઘરનાં ભોંયરાંની મોટી ટાંકી માહેનું પાણી એક સાધારણ બુમબા વટે ઉંચકીને એકઠું કરી રાખવું જરૂરછે. એ ટાંકી વાડાની સપાટીથી ઉંચી મુકવાની જરૂર એછે, કે તે માહેથી પાણી જોસથી બાહેર નીકલીને જલદીથી સાફ કરી નાખે. જો તરણ ચાર માર ઉપર જુદા જુદા વાડા બાંધીયા હોયેતો છેલા માર ઉપર એ ટાંકી મુકવી અને તે માહેથી દરેક મારે નલીઓ લેઈ જવી. ગટરની સપાટીથી વાડા હોહોડ બે ફીટ ઉંચા બાંધવા કે જેથી પાણી જલદીથી ચાલી જા

૫. વાડાનો ઓરડો ઓછામાં ઓછો ૭ ફીટ ચોરસ હોવો જોઈયે. એક બાજુએ લોહોડાંની દોહોડ ફીટ ઉંચી અને તરણ ફીટ ચોરસ પેટી મુકવી; અને ઉપરથી એક ફુટ વેયાસનું વચોવચમાં ગોલ ભોક પાડવું અને તેમાં એક મરોડીનું અથવા ચીનીકામનું અથવા પીતલનું ઉપરથી બંધબસત આવે એવું અને પ્રાના આકારનું અને નીચેથી તરણ અથવા ચાર ઈંચ વેયાસનું ભોકવાલું વાસન બેસાડવું. એ સીવાએ બીજાં બે વાસન મુકવામાં આવેછે; એક પેટીની અંદર અને એક પેટીની તલીયે. પેટી માહેનું વાસન તરાંબાંનું બનાવેલું હોયેછે તે ઘાંટના આકારનું આવેછે અને તેની સાથે એક નલી નીચેના વાસનમાં ડુબે એટલી લાંબી જોડેલી હોયેછે. નીચેનું વાસન પણ ઘાંટના આકારનું આવેછે અને તેની એક બાજુએ ઉપરથી એક નલી જોડેલી હોયેછે અને તે ગટરના નલ સાથે જોડાયેછે. પેટીની એક બાજુએ એક સલીયો બાહેર નીકલેલો હોયેછે અને તે પેટીમાં વચલા વાસન સાથે અને પાણીના નલ સાથે બીજાં યંતરોથી જોડાયેલોછે. જારે એ સલીયો નીચે પડેલો હોયેછે તારે વચલું વાસન કે જે ઉપર નીચે ચહડતું ઉતરતું રેહેછે, તે ઉપલા વાસનની સપાટી બરાબર આવેછે. જારે એ સલીયો ઉપર ખેંચવામાં આવેછે તારે એ વાસન નીચે ઉતરેછે, તેની નલી નીચેના વાસનમાં ડુબેછે અને તેજ વખતે પુશકલ પાંણી નલના ફાકફરીયાથી ઉપલાં અને વચલાં વાસનમાં છુટેછે; અને તે પાંણીના જોસથી સઘલું સાફ થઈ જાયેછે. એ સઘલી બનાવટની મુલ મતલબ એટલીજ કે સઘલી નજીસ પાંણી સાથે અછી રીતે મલીને ધોવાઈ જાયે અને નલ માહેથી બદબો પાછો નીકલે નહી. જે રીતે મોરીના નલ માહેથી વાસ આવતો બંધ કરવામાં આવેછે તેજ રીત આંહી પણ કામે લગાડવામાં આવેછે, પણ ઉપર જણાવી તે રીત સઉથી સરસછે કાંયેકે તેમાં બે રસતેથી પાંણી જોરબંદ આવેછે. ઘણી વેલા વચલું વાસન કાહાડી નાખવામાં આવેછે અને પેહેલાં વાસનની સાથે એક નલી જોડીને નીચેના વાસનમાં ડુબેલી રાખેછે, પણ એથી થોડો પણ વાસ નીકલવાની ધાસતી રેહેછે; કાંયેકે તેમાં પાંણી આવવાનો રસતો એકજ થાયેછે.

જાંહાં મોટી ગટરો બાંધેલી નહી હોતી, તાંહાં એક વાસનમાં

એકઠું કરીને બીજી જગા ઉપર નાખવામાં આવેછે. જોકે એ રીત પ સંદ કરવા જોગ નથી, તોય પણ બીજો સારો ઉપાયે નહી હોવાથી, બનતી કોશેશથી અમલમાં લાવવાની જરૂર પડેછે. નવ ઈંચ ઉચા ઈનો પથરનો પાયો બનાવવો અને તે ઉપર વાડાની બેઠક દોહોડ ફુટ ઉંચી બાંધવી. નીચેની ખાલી જગામાં નજદીક આઠ ઈંચ ઉંડાઈનું લોહોડાંનું અથવા માતીનું બરાબર બેસતું વાસન મુકવું કે કાંઈ પ ણ ગલીચી બાહેર નીકલી જાયે નહી. વાડાની બેઠક ઉપર બંધબસત આવે એવું ઢાંકણ કરવું, કે વાસ ઉપર આવતો અટકે. વાડો દાહા ડામાં બે વખત સાફ કરાવવો જોઈયે; અને દર રોજ પેનો રાખ અથ વા કોલસાથી ઉજરાવવો જોઇયે. વાડાની પછવાડે એક લોહોડાંની બં ધબસત પેટી બે ફીટ લાંબી, ૬ ઈંચ પોહોલી અને દોહોડ ફુટ ઉં ચી તઈયાર રાખવી અને તેમાં પેનો સાફ કરાવવો અને ધોઈને પા છો જગા ઉપર મુકાવવો. પેટી ભરાઇ એટલે તે ઉચકાવીને ઠેરવેલી જ ગા ઉપર લેઈ જઇને સાફ કરાવવી અને પાછી ઠેકાંણે લાવીને મુકવી. એ રીત પરમાંણે ચાલીયાથી વાડા માહેથી નીકલતો વાસ તદન બંધ રેહેશે. વાસ બંધ કરવાનો બીજી એક યુકતીછે. વાડાની એક બાજુ ઉપર ધુલ ભરી રાખવો અને દરેક જણે વાડામાં જઈ આવીયા પછી પેના માંહે ધુલ નાખવી, કે જેથી વાસ આવતો તદન બંધ રેહેશે.

જો ઘરને તરણ ચાર માર હોયે અને દરેક માર ઉપર વાડા બાંધ વામાં આવેતો એ યુકતી કાંમે લગાડવાને ઘણી મુશકેલ પડેછે. વાડા નો લાંબી પેટી હમેશાં ખરાબ રેહેછે, તે સાફ થઈ શકતી નથી, અને પવનનો આવજાવ રહેયાથી ખરાબ વાસ ઉપર આવીયા વગર રેહેતો નથી. એવી હાલતમાં વાસ બંધ કરવાને માટે બીજી યુકતીઓ કાંમે લગાડવી જરૂરછે. વાડાની બેઠકમાં એક લોહોડાંનું ઘાંટના આકાર નું, ચાર ઈંચ વેયાસની છ ઈંચ લાંબી નલી સાથનું વાસન બંધબેસા ડવું અને એ નલીનું મોહોડું એક લોહોડાના ઢાંકણથી બંધ કરી લે વું. એ ઢંકણ વાડાની પરેશમાં એક સલીયા સાથે જોડવું અને એ વી યુકતી બનાવવી કે એ સલીયો ખોસાડીયાથી એ ઢાંકણ નલના મો હોડાં ઉપર આવે અથવા દુર થઈ જાયે. એ સીવાએ વાડાની બેઠક ઉપર એક બંદબસત બારણું બેસાડવું, કે પછી વાસ આવવાની કાંઈ પણ ધાસતી રેહે નહી.

એવીજ યુકતી ભોંયતલીયાના વાડાઓમાં પણ કરવાથી વધારે ફાય દો થયા વગર રેહેશે નહી.

મુંબઈ શેહેરના કુવાઓની હાલત.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે જમીનની હાલત ઉપર તે માહે થી નીકલતા ઝરાનાં પાણીની ખુબી આધાર રાખેછે. હવે મુંબઈમાં જે જમીનના પર માહેથી ઝરા વેહેછે તે પર ઘણુકરીને મુરમ (રેતી અને મતોડી) અને કરેલનું હોયેછે. મુરમનું પર કઠીણ ખડક ઉપ ર અને કરેલનું પર મતોડી ઉપર આવેલુંછે. એ બેઉ પર માહેથી વેહેતું પાણી કોઈ કોઈ જગા શીવાએ ઘણુંખરૂં ખારૂં અથવા મોર સું નીકલેછે. મીઠું પાણી ટેકડીઓના ઘેરાવ અને હેઠવાસ ઉપર મલી આવેછે. મુંબઈ શેહેરની જમીનની એવી હાલતને લીધે મીઠા કુવાઓ થોડાજ હોયેછે અને વેહારનું પાણી લાવીયા આગમજ રેહે વાસીઓને ઘણે છેટેથી અને મોટી રંજથી પીવાનું મીઠું પાંણી લાવ વું પડતું હતું. વલી મુંબઈની જમીન ઘણીખરી ખડકની હોવાથી અને ટેકડીઓ ઉપરનું પાણી ઘણુંખરૂં દરીયામાં પસાર થયાથી જ મીનમાં જમાવ થઈ શકતું નથી. વરસાદના તરણ ચાર મહીના લ ગી કુવાઓ તર રેહેછે, પણ વરસાદ ગયા પછી તેઓ જલદીથી ખાલી થઈ જાયેછે અને મારચ, એપરેલ, મેએ મહીનામાં તદન સુકાઈ જાયેછે અને એ મહીનાઓમાં મુંબઈ શેહેરના રેહેવાસીઓને પાણી વગર કે વી અવસથા ભોગવવી પડતી હતી તે સઘલાને ખબરછે. એટલાજ કારણને માટે મુંબઈ શેહેરના ઘણાખરા દરેક ઘરમાં કુવાઓ ખોદવામાં આવતા હતા, અને આજે પણ વેહારના તલાવનું પુશકલ પાણી હો વા છતાં દરેક ઘર ધણી કુવા વગર પોતાનું ઘર અધુરૂં સમજેછે.

કોલાબા તરફની જમીન ઘણીખરી ખડકનીછે. થોડાએક કુવા ઓના પાણી સારાછે; પણ તે જલદીથી સુકાઈ જાતા હતા અને તાંહાં ના રેહેવાસીઓને મેદાન માહેથી પાણી લાવવાની જરૂર પડતી હતી. હાલ તે વેહારના પાણીને લીધે મટી ગઈછે.

મેદાનની જમીન ચુનાની રેતી, કરેલ અને ખડકનીછે: તાંહાં ના કુવાઓના પાણી મીઠાં પીવા લાયેક હતાં. હાલ તે સઘલા પુરી લીધામાં આવેલાછે. આગલ એ કુવાઓ માહેથી કોટ, બાહેરકોટ, માંડવી ઈતીયાદી જગાના રેહેવાસીઓને પાણી મલતું હતું અને તેઓ ઘણુંસુધી જવાબ દેતા હતા.

મારકીટ, માંદવી અને ઉમરખાડીની જમીન સઘલી ખડકનીછે. કુવાઓ થોડા અને પાણી ખારાં હતાં. એ તરફના રેહેવાસીઓને પણ પાણીની ઘણી તંગી પડતી હતી.

ધોબીતલાવ અને ગીરગામની જમીન મેદાનના જેવીછે. કુવાઓનાં પાણી મોરચાંછે. ગીરગામના કુવાઓનું પાણી ઘણું લગી જવાબ દેતું હતું. ભુલેશવર અને ખારાતલાવની જગા ખડકનીછે.

ચોપાટીની જમીન ચુનાની રેતી અને મતોડીનીછે. પાણી સારાં નથી. વાલકેશવર અને માહાલખશમીની ટેકડીના પસચીમ તરફનો ઘેરાવ ખડકનોછે, પુરવ તરફ તલીયા આગલ મતોડીછે. વાલકેશવર તરફનાં પાણી મીઠાંછે.

મજગામ, અને તારવારીની જમીન ખડકનીછે. કામાટીપુરાની જમીન ખડકની અને રેતી મતોડીનીછે; એ તરફના પાણી સારાં નથી. પરેલ અને સીવરીની જમીન ખડક અને મતોડીનીછે; એ તરફના પાણી મીઠાં અને પીવા લાયેકછે.

એ ઉપરથી માલમ પડશે કે થોડીએક જગા સીવાએ ઘણાખરા કુવાઓના પાણી ખારાં અથવા મોરચાંછે અને તેઓ જલદીથી સુકાઈ જાતા હતા.

મુંબઈની પાણી સંબંધી એવી હાલતને લીધે પાણી પુરૂ પાડવાનો બીજો ઉપાયે સોધવાની જરૂર પડી અને હાલ મુંબઈમાં વેહારના તલાવનું પાણી સઘલાં કામમાં વાપડવામાં આવેછે.

વેહારનું પાણી મુંબઈ શેહેરમાં પુરૂ પડવા છતાં ખાનગી કુવાઓ પુશકલ જાલવી રાખેલાછે. હાલ એ કુવાઓ, પાણી ઘણું નહી વપડાયાથી બારે માસ તર રેહેછે. એ પાણી વાપડવામાં આવતાં નથી અને ધાસતી રાખવામાં આવેછે કે તેઓ આસતે આસતે નકામા પડીયાથી પાણી વાસ મારીને સુખને બદલે અવગુણ ભરેલા થઈ પડશે. વલી ઘરને લગતા ઘણાખરા ખાનગી કુવાઓ વાડા અને ગટરોની

નજદીક ખોદેલા હોયેછે, તેથી તેઓના પાણીમાં કોહેલી વનસપતી અને બીજી ગલીચી પેવસ થયા વગર રેહેતી નથી; તેટલા માટે એવા કુવાઓ પુરી નાખવા જરૂરછે. જે રીતે કુવાઓ માહેથી પાણી કાહાડવામાં આવેછે તે વાંધા ભરેલું છે. દોરડાંઓ હમેશાં કાદવમાં ગલીચ થાયેછે અને તેના સાખ્યાઓ કુવામાં પહોચે; એથી કુવાના પાણી બીગડીયા વગર રેહેતાં નથી. એટલા માટે પાણી કાહાડવાની બીજી યુકતી કરવી જરૂરછે. કપી એવી બનાવવી કે તે ઉપર સઘલું દોરડું વીતલાયે અને હાથે ખેંચીયાને બદલે દોરડાને બેઉ છેડે પાંણી કાહાડવાના વાસન બાંધવાં અને એક હાથાથી કપી ફેરવવી. એમ કીધાથી થોડા વખતમાં પુશકલ પાંણી કહડાઈ શકાશે અને કુવાના પાંણી ખરાબ થશે નહી.

આપણા લોકોમાં કુવામાં નારીયેલ, ફુલ, સાકર ઈતીયાદી ચીજો નાખવાની રેવ હોયેછે. એ ચીજો કોહીને પાંણીને બીગાડેછે; એટલા માટે એથી પહરેઝ રેહેવું.

કુવાઓ ઉઘાડા રાખીયાથી તેમાં ઢુલ અને બીજી ગલીચી પડવાની ધાસતી રેહેછે એટલા માટે ટાંકીઓની મીસાલે કુવાઓ પણ બંદબસત રાખવા જરૂરછે.

પડત રહેલા કુવાઓના પાંણી જલદીથી બીગડી આવેછે. ઘણી વેલા તેમાં જેહેરી હવાઓ પેદા થાયેછે અને જારે તે કુવો ગાલવાને માટે માણસ અંદર ઉતરેછે, તેવુંજ એ હવાથી ગુંગરાઈ જાયેછે અને જો તરત ઉપર ખેંચી લીધું નહી હોયે તો મરણ પાંમેછે. એવા દાખલાઓ વારેઘડીએ સાંભલવામાં આવેછે. એટલા માટે પડત કુવાઓમાં માણસને ઉતારીયા આગમજ તપાસ કરવી, કે તેમાં કાંઈ જેહેરી હવા પેદા થયેલીછે કે નહી. એક લાંબા સલીયાને છેડે બતી સલગાવીને કુવામાં દાખલ કરવી. જો બતી બુજાઈ જાયેતો સમજવું કે તેમાં માણસને ઉતરવું સલામત ભરેલું નથી.

ડાકટર લીઠ, પોતાના ૧૮૬૪ ના વરસના મુંબઈની તનદરોસતીને લગતી હાલતના રીપોરટમાં મુંબઈના કુવાઓની હાલત વીશે આ નીચે પરમાણે લખી જાયેછે:—“ વરસાદ પુશકલ પડેછે, પણ મીઠાં પાંણીનો મોટો જથો કુદરતથી એકઠો થઈ શકે એવી જમીન નથી, કેમકે ટેકડીઓની ઉંચાઈ ઉપરથી પાંણી નીકલી જાયેછે, અને ઘણીખ

રી નીચી જગામાં ખાર એટલોતો છે કે તે શાહેના કુવાઓનું પાંણી પી વા લાયેક નથી. સારૂં પાંણી ટેકડીઓના ઘેરાવ અને હેઠવાસમાં અને બાકબે અને માહીમ તરફના ઉંચા કીનારાની કરેલમાં મલી આવેછે; પણ તે તરફ વસતી વધીયાથી તે પાંણી લોકો બીગાડી નાખે છે. મુંબઈ કસબાનો મોટો ભાગ રેતી અને મતોડીની જમીન ઉપર બાંધેલોછે અને જમીનમાં કોહેલી વનસપતી અને જીવ એકઠા થયાથી વરસાદના પાંણી પોતાની સાથે ઘસડી લેઈ જાયેછે, તેથી તાંહાંના કુવાઓ એટલાતો ગલીચછે, કે જો તેઓને થોડો વખત પણ પડત રાખેતો તેમાં ઉતરવાને ધાસતી ભરેલુંછે. મરતીગુકની ટીપ બનાવવાની શીરૂઆતથી (એટલે સોલ વરસમાં) સાત મોહોત એ કુવાઓ શાહેની જેહેરી હવાના ગુંગરાટથી નીપજીયાં હતાં.

"ઉંડા કુવાઓ ઉંઘાડા રાખવા વાંધા ભરેલુંછે કાંયેકે તેઓના પાણી ધુલ અને બીજા અકસમાત કારણોથી અને જે દોરડાં અને વાસનથી પાણી કાહાડવામાં આવેછે તેથી ગલીચ થાયેછે. . . . . ઘણાખરા કુવાઓ કેટલીએક ફીટ ઉંડા હોયેછે અને તેમાં ૪ થી ૬ ફીટ ઉંડું પાંણી હોયેછે, તેટલા માટે તેઓને ઉંઘાડા રાખવા ધાસતી ભરેલુંછે અને અકસમાત અથવા આપઘાત મરણ પુશકલ થાયેછે."

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?

(એક વારતા.)

ગરીબ બીચારો ચોર ભુખમરાને લીધે કોઈના ઘરમાં હાથ મારેછે, પણ બીજી જાતના ચોરો એવા આવેછે કે સુખચેન છતાં, પોતાને તેમ પોતાના દેશને લુટેછે. એવા ચોરો પાસે દોલત પુશકલ હોયેછે પણ તેનો લાભ પોતાના દેશને આપીયાને બદલે, તેનો ઉપીયોગ એવો કરેછે કે તેથી પોતે દુખી થાયેછે એટલુંજ નહી પણ જે લાભની તેના દેશને આશાછે તે ભંગ થાયેછે. તેઓ પોતાની જીંદગી આલસાઈ અને સુસતીમાં ગુજારેછે. એવા દેશી ચોર શાહેનો એક જુવાન ઉમરાવ નામે સાવકશા સુરત શેહેરમાં રેહેતો હતો. તેના બાપના મર

ણ પછી તેને પુશકલ દોલત મલી હતી. એકવીસ વરસની ઉમર થઈ પણ તેટલી મુદતમાં પોતાના અથવા પોતાના દેશના ફાયદા લાયેક કામ એક પણ કીધું ન હતું, અને તેવું કરવાને ખેયાલ પણ હતો ન હી. દોલત પુશકલ હોવાથી જે મોજ મજાહ બની તે કરી લીધી અ ને કાંઈ પણ ઉંચી અથવા નીચ મોજ બાકી રાખી ન હતી. છેલે એ મોજથી તે એટલોતો ધરાઈ ગયો કે પછી તે તેને સવાદ આપવા લા ગી નહી. તે આલસુ અને બેપરવાહ થઈ ગયો, અને હજુરતો દા હાડી ઉપર બાલ ફુટા નથી, એટલામાં મોજ સોખથી ધરાઈને બીજું શું કરવું તે તેને સુજ પડીયું નહી. એક દાહાડે પોતાના ડાકટર આ ગલ આ પરમાણે બોલીયો; "હું ઘણીજ દુખી જીંદગી ગુજારૂંછું; દુ નીયાની સઘલી મોજ મજાહ મેં તપાસી જોઈ પણ હું સઘલાથી થા કી ગયોછું. જારે હું વીચારૂંછું, કે મારી સામણે હજુરતો લાંબી જીંદગી ગુજારવાની પડીછે અને જારે મને એક પણ ચીજ ગમત ન હી આપે તારે મને ઘણું બેહામણુ લાગેછે. હું સઘલી બદીને ધી કારૂંછું; તેથી હું કંટાલી ગયોછું અને એવી બીનતકસીરવાલી અથ વા કામજોગ રોકાણ મલે નહી, કે જેથી મને જરા પણ ઉલટ આવે. આ મારૂં બદન અજબ ખેયાલીછે, દરેક ચીજથી તે થાકી જાયેછે ઈ યાતો તેને ઈજા પોંહોંચેછે; આસાયસ લેવી પણ એક મેહેનત અને કં ટાલો થઈ પડેછે. ઘણી વેલા આપઘાત કરવાનો વીચાર આવેછે પણ હું તે કામને એક કમીનું તેમ હીચકારૂં અને નીમકહરામ સમજું છું, કે ખોદાની બક્ષીસ એ પરમાણે ઉરાડી દેઉં."

ડાકટરે ભવાં ચહડાવીને જવાબ દીધો, "મને સમજ પડતી ન થી કે માણસ પોતાની જીંદગીની મતલબ પુરી પાડવામાં કંટાલો શા માટે ખાયે. જો તમે માફ કરોતો કેહું કે કેટલાંએક દરદો એવાં આવેછે, કે જેનો ઉપાયે દરદીના હાથમાંજછે, અને તેમાં એ ફાયેદોછે કે જો બરા બર પરમાણે ચાલેતો સફલ થયા વગર રેહેજ નહી. આપણી પોતા ની જાતમાંજ એવું મુકેલુંછે કે જો તેને બરાબર રીતે ખેડેતો તમે જે બેયાન કરોછો તેવી બેચેનીમાં ચોકસ અને હમેશનો ઉપાયે મલી આ વેછે."

રી નીચી જગામાં ખાર એટલોતો છે કે તે માહેના કુવાઓનું પાંણી પીવા લાયેક નથી. સારૂં પાંણી ટેકડીઓના ઘેરાવ અને હેઠવાસમાં અને બાકળે અને માહીમ તરફના ઉંચા કીનારાની કરેલમાં મલી આવેછે; પણ તે તરફ વસતી વધીયાથી તે પાંણી લોકો બીગાડી નાખેછે. મુંબઈ કસબાનો મોટો ભાગ રેતી અને મતોડીની જમીન ઉપર બાંધેલોછે અને જમીનમાં કોહેલી વનસપતી અને જીવ એકઠા થયાથી વરસાદના પાંણી પોતાની સાથે ધસડી લેઈ જાયેછે, તેથી તાંહાંના કુવાઓ એટલાતો ગલીચછે, કે જો તેઓને થોડો વખત પણ પડત રાખેતો તેમાં ઉતરવાને ધાસતી ભરેલુંછે. મરતીયુકની ટીપ બનાવવાની શીરૂઆતથી (એટલે સોલ વરસમાં) સાત મોહોત એ કુવાઓ માહેની જેહેરી હવાના ગુંગરાટથી નીપજીયાં હતાં.

"ઉંડા કુવાઓ ઉંઘાડા રાખવા વાંધા ભરેલુંછે કાંયેકે તેઓના પાણી ધુલ અને બીજા અકસમાત કારણોથી અને જે દોરડાં અને વાસનથી પાણી કાહાડવામાં આવેછે તેથી ગલીચ થાયેછે. . . . . ઘણાખરા કુવાઓ કેટલીએક ફીટ ઉંડા હોયેછે અને તેમાં ૪ થી ૬ ફીટ ઉંડું પાંણી હોયેછે, તેટલા માટે તેઓને ઉંઘાડા રાખવા ધાસતી ભરેલુંછે અને અકસમાત અથવા આપઘાત મરણ પુશકલ થાયેછે."

ખુલીયો કેમ સારો થયો?

(એક વારતા.)

ગરીબ બીચારો ચોર ભુખમરાને લીધે કોઈના ઘરમાં હાથ મારેછે, પણ બીજી જાતના ચોરો એવા આવેછે કે સુખચેન છતાં, પોતાને તેમ પોતાના દેશને લુટેછે. એવા ચોરો પાસે દોલત પુશકલ હોયેછે પણ તેનો લાભ પોતાના દેશને આપીયાને બદલે, તેનો ઉપીયોગ એવો કરેછે કે તેથી પોતે દુખી થાયેછે એટલુંજ નહી પણ જે લાભની તેના દેશને આશાછે તે ભંગ થાયેછે. તેઓ પોતાની જીંદગી આલસાઈ અને સુસતીમાં ગુજારેછે. એવા દેશી ચોર માહેનો એક જુવાન ઉમરાવ નામે સાવકશા સુરત શેહેરમાં રેહેતો હતો. તેના બાપના મર

ણુ પછી તેને પુશકલ દોલત મલી હતી. એકવીસ વરસની ઉમર થઈ પણ તેટલી મુદ્દતમાં પોતાના અથવા પોતાના દેશના ફાયદા લાયેક કામ એક પણ કીધું ન હતું, અને તેવું કરવાને ખેયાલ પણ હતો નહી. દોલત પુશકલ હોવાથી જે મોજ મજાહ બની તે કરી લીધી અને કાંઈ પણ ઉંચી અથવા નીચ મોજ બાકી રાખી ન હતી. છેલે એ મોજથી તે એટલોતો ધરાઈ ગયો કે પછી તે તેને સવાદ આપવા લાગી નહી. તે આલસુ અને બેપરવાહ થઈ ગયો, અને હજુરતો દાહાડી ઉપર બાલ ફુટા નથી, એટલામાં મોજ સોખથી ધરાઈને બીજું શું કરવું તે તેને સુજ પડીયું નહી. એક દાહાડે પોતાના ડાકટર આગલ આ પરમાણે બોલીયો; "હું ઘણીજ દુખી જીંદગી ગુજારૂંછું; દુનીયાની સઘલી મોજ મજાહ મેં તપાસી જોઈ પણ હું સઘલાથી થાકી ગયોછું. જારે હું વીચારૂંછું, કે મારી સામણે હજુરતો લાંબી જીંદગી ગુજારવાની પડીછે અને જારે મને એક પણ ચીજ ગમત નહી આપે તારે મને ઘણું બેહામણુ લાગેછે. હું સઘલી બદીને ધીકારૂંછું; તેથી હું કંટાલી ગયોછું અને એવી બીનતકસીરવાલી અથવા કામજોગ રોકાણ મલે નહી, કે જેથી મને જરા પણ ઉલટ આવે. આ મારૂં બદન અજબ ખેયાલીછે, દરેક ચીજથી તે થાકી જાયેછે ઈયાતો તેને ઈજા પોંહોંચેછે; આસાયસ લેવી પણ એક મેહેનત અને કંટાલો થઈ પડેછે. ઘણી વેલા આપઘાત કરવાનો વીચાર આવેછે પણ હું તે કામને એક કમીનું તેમ હીચકારૂં અને નીમકહરામ સમજું છું, કે ખોદાની બક્ષીસ એ પરમાણે ઉરાડી દેઉં."

ડાકટરે ભવાં ચહડાવીને જવાબ દીધો, "મને સમજ પડતી નથી કે માણસ પોતાની જીંદગીની મતલબ પુરી પાડવામાં કંટાલો શા માટે ખાપે. જો તમે માફ કરોતો કેહું કે કેટલાંએક દરદો એવાં આવેછે, કે જેનો ઉપાયે દરદીના હાથમાંજછે, અને તેમાં એ ફાયેદોછે કે જો બરાબર પરમાણે ચાલેતો સફલ થયા વગર રેહેજ નહી. આપણી પોતાની જાતમાંજ એવું મુકેલુંછે કે જો તેને બરાબર રીતે ખેડેતો તમે જે બેયાન કરોછો તેવી બેચેનીમાં ચોકસ અને હમેશનો ઉપાયે મલી આવેછે."

સાકવશા જરા ચોરડાઈ અને આલસ ખાઈને બોલીયા "જો તમે મને ભગત થવા કેહેતા હોવો તો હું તમુને એટલુંજ કહુંછું કે હું એવા ફરેબ અને મકરને ધીકારૂંછું."

ડાકટર બોલીયો, "અને હું પણ ધીકારૂં છું; જો તમે ધારતા હોવો કે હું તમુને ભગત બનીને બીજાઓને સુધારવાને ફાકો રાખવાની ભલામણ કરૂં છું તો તમે તદન ભુલ કરોછો. જો માણુસ પોતાના પડોશીઓની ચાલચલણ ઉપર પોતાનો હક દોડાવવાને બદલે પોતાનાજ મનની નીતી સુધારેતો તેને એજ કામ પુરતું છે. પણ શું એવો ચાલાક ઉદીયોગ મલી શકતો નથી, કે જેથી તમુને તેમાં રોકાવું પડે?

"મેહેનતમાં પડવાની ઉલટની મને જરૂર નથી અને કેહેવતછે કે 'મેહેનતને ખાતરજ મેહેનત થાયેછે' તે તમે જાણોછો તો ખરા; લાભ મને કાંઈ પણ નથી. થોડાએક હજાર માણુસો મારી વખાણમાં પોતાની જીભલી હીલવે તે સાંભલીને મને કાંઈ પણ ગમત લાગતી નથી. દેશના વહીવટમાં પડવાને મને કાંઈ પણ દરકાર નથી. એક મોટું કુટુંબ પાલવા સીવાએ એમાં બીજું શુછે?—અને લોકોએ મારે માટે શું કીધુંછે કે હું તેઓના પીતા થવાનો ફાંકો રાખું?"

ડાકટર હસીયો અને થોડો વખત વીચારમાં રહેયો અને પછી બોલીયો, "હું તમુને ખોલી રીતે કહુંછું કે તમારી બાબદમાં દવાનો કાંઈ પણ અખતીયાર નથી. પણ જો તમે થોડાએક માઇલની મુસાફરી કરવાને માથે લેવો તો હું તમુને. . . . . . ગાંમડાંમાં જાંહાં તમારી મોટી ઇસટેટછે તાંહાં એક પાણીનો ઝરો એવો ખુબીવંતો છે કે તેના પાણી પીધાથી તમુને આરામ થયા વગર રેહેશેજ નહી. તાંહાં તમે જાઓ અને જારે તમુને તે ઝરો મલે તારે તેના પાણી કેમ વાપડવાં તે લખી જણાવશ."

"તાંહાં જાઉં—. . . . લગી જાઉં! શું બીછાનામાંજ મારૂં ગલું કાપી નાખે અથવા જંગલમાં ગોલી ફેંકે એવા મોહોતમાં જાઉં કે?

"હું નહી ધારતો કે એટલી બધી ધાસતીછે; અને જો એ મુસાફરી ધાસતી ભરેલી પણ હોયે, તો ઘરમાં બેસીને બેહજમીયત, ઠાંસા અને બીજાં દરદોથી મરવું તેના કરતાં એકદમ મોહોતને મલવું શું બેહેતર નથી?

જુવાન ઉમરાવ બોલીયો, "તમે કહોછો તે ખરૂં, પણ આવા જોરબંદ થંડીમાં સુરત શેહેર છોડીને જવું અને જારે . . . . . ગાણારીઓ આવેલીછે તારે!"

"હું એવું વીચારતો હતો કે તમો એ બેઉથી થાકી ગયાછો અને સુરત શેહેરમાં તમુને એક પલ પણ ગમત કરે એવું કાંઈ પણ નથી. તમારી મુસાફરી તમુને નવાઈ તરીકે ખુશ લાગશે."

જુવાન ઉમરાવ બોલીયો, "હા, તમો કહોછો તે પણ ખરૂંછે. હું ખચીતથી મુસાફરી કરશ."

તેનો સલાહ આપનાર બોલીયો, "જો તમે એમ કરોતો બેહેતર એછે કે તમે છુપી રીતે કોઇ ઓલખે નહી તેમ તમારૂં નામ બદલીને કરો અને રસતામાં ખરચવાને જોઇયે તે કરતાં વધારે કીમતી ચીજો સાથે લેતાના. એ સઉથી સલામત રીતછે, પછી રસતામાં લુટારાઓની ધાસતી રેહેશે નહી અને જારે તમે . . . . ગામ જઇને પોંહોંચો તારે તમારા નાનાવટી પાસેથી નાનું મંગાવજો."

એ રીત પસંદ પડી અને તે પરમાણે કીધું. વગર ભભકાનું શેારાબજી નામ રાખીને આ જુવાન ઉમરાવ એક સાધારણ ગાડીમાં બેઠો અને મુસાફરી ઉપર ચાલીયો. રસતાની આજુ બાજુ ટેકડી અને ઝાડપાનનો દેખાવ, ખેડુતોની ઝુંપડીઓ અને મીઠાં પાંણીના ઝરાઓ, રાતનો ખુશ દેખાવ, ગાડીમાં આંચકા, હવાની ખુશ લેહેર, ગામડાંઓનો દેખાવ, રસતામાં પકાવીને ખાવાનું ઈતીયાદી ઈતીયાદી ચીજો જોઇ અને અજમાવીને મઘન થયો અને અતીયારથીજ જીંદગી બદલાઈ અને જીંદગીમાં હજુર લેહેજતછે એવું લાગું.

છેલે પોતાને વતને સલામત જઈ પુગો અને એક ધરમશાલામાં ઉતરીયો. ધરમશાલાના એક ભાગી ટુટી ગયલા મોટા ઓરડામાં તેનો રખેવાલ મલીયો. રખેવાલને ઘણેં દાહાડે એક પરોણો મલીયો હોય તેમ ખુશી થઇને તેને ઘણે આદરમાને એક ઓરડામાં વાસો આપીયો. શેારાબજીને ઓરડામાં પેસતાંજ માલમ પડીયું કે રખેવાલ તેની તરફ ટાંકીને એક અજાયબ નજરથી જુવેછે, પણ જારે બેઉની આંખ સાથે મલી તારે તે રખેવાલનો ચેહેરો પાછો સીરસતા મુજબનો થયો.

(સાંધનછે.)

વસતી, જનમ અને મરતીયુકની ટીપ રાખવાની જરૂર.



દરેક મોટાં શેહેરમાં ઘણાએક કારણોને લીધે વસતી, જનમ, અને મરતીયુકની ટીપ બનાવવાની અને તેને સંભાલીને રાખવાની જરૂર પડેછે; પણ એ સઘલાં કારણોની મુલમતલબ એટલીજછે, કે શેહેરની તનદરોસત હાલત કેવીછે તે જાણવી, અને જો હાલત તનદરોસત નહી માલમ પડી, તો તેને સુધારવાને શું ઉપાયો લેવા. અસલના વખતથી એવી ગણતરી કરવામાં આવેછે અને શેહેરની હાલત જાણુવાની સઉથી સરસ રીત એજછે. જારે જુદે જુદે દેશના, જુદા ધરમના અને તરેહવાર જુદી રીતભાંતથી ચાલનારા એક શેહેરમાં આવીને વસે, તારે એ ટીપો રાખવાની વધારે જરૂર પડેછે.

વસતીની ગણતરી કીધાથી ઘણીએક અગતની બાબદો માલમ પડી આવેછે. મરદ અને ઓરતની સંખીયા કેટલીછે, ઓરત કરતાં મરદ વધતાછે અથવા તેથી ઉલટુંછે, એ પરમાંણે વધતા અથવા ઓછું હોવાનું કારણ શુંછે, એ વધતા અથવા ઓછા પરમાણથી તેઓની સંસારી હાલત કેવી રેહેછે, તેથી વસતી વધ અથવા ઘટ ઉપર રેહેશે, તેથી શેહેર આબાદ અથવા તારાજ થશે, એવા વીચારો એ બાબદો ઉપરથી સુજે પડેછે. વળી તેઓની ઉમર જાણીયાથી, પુખત ઉમરનાં મરદો અને ઓરતોની અને બચાંની સંખીયામાં કેટલું પરમાણછે તે માલમ પડેછે. પરણેલી અથવા કુમારી ઓરત અથવા મરદો કેટલાછે, તેઓનું પરમાણ કેવી રીતનુંછે, તેથી તેઓની સંસારી હાલત કેવીછે, કેટલી ઉમરમાં પરણેછે ઈતીયાદી બાબદો માલમ પડેછે. વલી શેહેરનાં દરેક ભાગમાં કેટલી વસતીછે, કેઈ જગાઓ ભરચલછે અને કેઈ ખાલીછે, જગા પરમાણે વસતી વધુછે કે કમતીછે, એ વધ અથવા અછત શા મારેછે, તેથી તેઓની તનદરોસતી હાલત કેવી રેહેછે, તાંહાં મરણ ઘણાં થાયેછે કે થોડાં, ઈતીયાદી બાબદો સમજ પડી શકેછે. શેહેરમાં કેઈ કેઈ જાત વસેછે, તેઓ કીયા ભાગ ઉપર ઘણા સાથે વસેછે, દરેકની સંસારી હાલત કેવીછે, તેઓમાં કીયાં દરદોથી પુશકલ મરણ નીપજેછે, અને દરેક જાતને સરખાવીયાથી કેઈ જાત તારીફ અને નકલ કરવા લાયેકછે એ સઘલું માલમ પડેછે. લોકો પંધો શું કરેછે,

મુશકલ ધંધો શાનોછે, તેથી તેઓની તનદરોસત હાલત કેવી રેહેછે તે જાણવાને બની આવેછે. વલી શેહેરનાં ખુદ રેહેવાશી કેટલાછે, બાહેર દેશથી કેટલા આવેલાછે, તેઓ શેહેરનાં કીયા ભાગ ઉપર રેહેછે, ઈતીયાદી માલમ પડેછે. એ શીવાએ શેહેરમાં ઘેલા, આંધલા, લંગડા, મુગા ઈતીયાદી દરદતા કેટલાછે, કેઈ જાતમાં એ વધુછે, તેનું કારણ શું, એ શઘલું વીચારવાને બની આવેછે. શેહેરની વસતી વધેછે કે ઘટેછે તે જાણવાને મારે દર પાંચ સાત અથવા દશ વરશે ગણતરી કરવી જોઈયે. એ ઉપરથી માલમ પડી આવે, કે શેહેરની હાલત કેવી રેહેછે, વસતી ઘટવાનું અથવા વધવાનું કારણ શુંછે, જો ઘટેતો ધંધો રોજગાર નહી હોવાથી, ઈયા મોંગવારીના સબબથી, ઈયા કાંઈ દુશટ રોગ ફેલાયાના સબબથી બનેછે ?

જનમની ગણતરી કીધાથી પણ કેટલીએક અગતજોગ બાબદો માલમ પડેછે. છોકરાની સંખીયા વધારે પેદા થાયેછે કે છોકરીની; માબાપની કેઈ ઉમરથી તે કેઈ ઉમર લગી બચ્ચાં પેદા થઈ શકેછે અને કેઈ ઉમરે વધારે થાયેછે, તે ઉપરથી તેઓની સંસારી હાલત સમજ પડી શકેછે. વલી શેહેરમાં જનમ પરમાણે મરણ કેટલાં નીપજે છે, જનમ કરતાં મરણ વધુ હોયેતો તેનાં કારણો શુંછે, તે જાણવાને અને તે પરમાણે ઉપાયે લેવાને બની આવેછે. વલી ઘરભપાત અને બાલહતીયા કેટલી બનેછે અને તેના કારણો શુંછે અને તેનો અટકાવ કરવાને શું ઉપાયો લેવા જોઈયે, તે જાણવાને બની આવેછે.

મરતીયુકની ગણતરી રાખવાની જેટલી અગતછે તેટલી બીજાં થોડાંનીજ હશે, કાંયેકે તે ઉપર શેહેરની સુધરાઈ કરવાનો સઘલો આધાર રેહેછે. શેહેરના કીયા ભાગ ઉપર મરણ ઘણાં થાયેછે, તાંહાંની વસતી સાથે સરખાવતાં તે ઘણાંછે કે થોડાં, તે ભાગની હાલત કેવીછે, કેઈ જાતનો રોગ એકજ ભાગ ઉપર વધારે પંથરાયેછે, કેઈ જગા ઉપર કાંઈ પણ બુરો મરજ પેહેલાં શીરૂ થાયેછે, તેનું કારણ શું, કેઈ ઉમરમાં મરણો ઘણા નીપજેછે, વસતી પરમાણે કેઈ જાતમાં મરણ ઘણા થાયેછે, તેનું કારણ શું, કેઈ રૂતુમાં મરણ વધુ થાયેછે અને તેનું કારણ શું, શેહેરમાં કીયું દરદ સાધારણછે, મરદ કરતાં ઓરતમાં મરણ વધુછે કે ઓછું; વસતી સાથે સરખાવતાં કીયા ધંધાદારીઓમાં વધારે મરણ નીપજેછે અને તેનું કારણ શું, મુવેલાં જનમેલાંની સંખી

યા કેટલી થાયેછે ઈતીયાદી, એ સઘલી અગતની બાબદો મરતીયુકની ટીપ રાખીયાથી માલમ પડેછે અને દરેક અડચણને માટે સુભ ઉપાયે કરવાને બની શકેછે.

એક દાખલો લેઈયે. શેહેરની વસતીની પાંચ વરસને અંતરે બે વખત ગણતરી કીધી અને તેમાં માલમ પડીયું કે વસતી પેહેલાંના કરતાં પોણી થઇ ગઈછે. તરત સવાલ ઉઠશે, એ શા મારે બનીયું અને તે ઉપરથી તરેહવાર વીચારો ઉતપન થશે. શું પાંચ વરસમાં લોકોમાં મરકી ચાલી હતી કે તેથી મરણ ઘણાં નીપજીયાં હતાં? મરતીયુકની ટીપ ઉપરથી જોતાં માલમ પડીયું કે કાંઇ પણ જાતનો રોગ એ પાંચ વરસના અરસામાં ફેલાયો નહતો અને આગલાં વરસ પર માણેજ મરણો થયાં હતાં. તારે ફરીથી વીચાર આવેછે, કે શું જનમ કરતાં મરણો વધુ થયાં હતાં. જનમની ટીપ ઉપરથી માલમ પડીયું, કે મરણ કરતાં જનમની સંખીયા થોડી વધુ હતી. તારે વલી ફરીથી વીચાર આવેછે, કે કેઈ જાતની સંખીયામાં ઘટાડો થયોછે. વસતીની ટીપ જોતાં માલમ પડીયું, કે પેહેલી ટીપમાંના કરતાં પાછલી ટીપમાં બાહેર દેશના રેહેવાશીઓની સંખીયા અને એક ચોકસ જાતના ધંધાદારીઓની સંખીયા પુશકલ ઘટી ગઈછે. એ ઉપરથી તરત વીચાર આવેછે, કે શેહેરની તનદરોસત હાલતમાં કાંઇ પણ બીગાડો થયો નથી, પણ શેહેરની સંસારી હાલત નબલી હોવાના સબબથી પુશકલ બેરોજગાર માણસો પોતાને વતને પાછાં ગયાં હતાં; અને એ બાબદ જાણીયાથી સઘલાને ધીરજ અને ભરૂશો આવેછે.

બીજો દાખલો લેઈયે. ઉપર જણાવીયું તેજ પરમાણે પાંચ વરસના અરસામાં શેહેરની વસતી પોણી થઈ ગઈ. જનમની ટીપ તપાસતાં માલમ પડીયું કે જનમ કરતાં મરણ ઘણાં નીપજીયાંછે. મરતીયુકની ટીપ ઉપરથી માલમ પડીયું કે એ પાંચ વરસના અરસામાં દર વરસે શેહેરમાં ચોકસ વખતે એક બુરો મરજ લાગુ પડીયો હતો અને તેથી પુશકલ માણસો ઘસડાઈ ગયાં હતાં. એક વરસે પુશકલ બચાંઓ સહીઅડના બુરા મરજથી, બીજે વરસે ગોવરાંના મરજથી, તરીજે વરસે પુશકલ મરદો અને ઓરતો કોલારાના રોગથી, ચોથે વરસે ગાંમમાં મોઘવારી અને દુકાલ પડવાથી અને પાંચમે વરસે ખરાબ તાવના રોગથી પુશકલ મરણો નીપજીયાં હતાં. તપાસ કરતાં માં

લમ પડીયું કે ચોકસ જગાના પુશકલ બચાંઓ સહીયડ અને ગોવરા થી મરણ પામીયાં હતાં અને તાંહાંથી આસતે આસતે બીજી જગા ઉ પર એ મરજો લાગુ પડીયા હતા. એજ પરમાંણે બીજી જગા ઉપર પે હેલ વેહેલાં કોલારાના મરજથી પુશકલ મરણ થયાં હતાં. એ બેઉ જગા તપાસતાં માલમ પડીયું, કે તે તરફ વસતી ઘીચોઘીચ છે, લોકોની હાલત ઘણી મુફલેસી તેમ ગલીચછે, રસતાઓ ઘ ણા સાંકડા અને ઘરો ઘણાં નીચાં અને ગંધીલાં, ગટરો ઉઘાડી અને તે માહેથી બદબો નીકલતો, એવી હાલત માલમ પડી. ફરીથી તપાસ તાં માલમ પડીયું કે એક ચોકસ રૂતમાં ચોકસ ધંધાદારીઓ ચોકસ જગામાં પુશકલ મરણ પાંમીયા હતા. કારણ સોધતાં માલમ પડીયું કે એ જગા વગર ખેહેલીછે અને લોકો તાંહાં કામ કરેછે; એ ખરાબ જગા ઉપરથી લોકોને તાવ લાગુ પડીયો હતો. વલી એવું માલમ પ ડીયું, કે ચોથે વરસે હમેશનાં કરતાં વરસાદ ઘણો કમતી હતો તેથી મોઘવારી અને દુકાલ પડીયો અને ભુખમરાથી ઘણાં માંણસો મરણ પાંમીયાં હતાં. એ બાબદો માલમ પડીયાથી તરત તેનો ઉપાયે કરવા નું સુજ પડેછે. ઘરો સાફ રખાવવાં, ગટરો બાંધવી અને સુધારવી, રસતાઓ પોહોલા કરવા, ખેતરો ખેડવાં, જમીન ઉપર પાંણી એકઠું થવા દેવું નહી, ઈતીયાદી.

સરકમના ચીનહ અને તેનો ઊપાયે.

સરકમ સેહેજ તેમ જોરાવર હોયેછે, એક બેએની સીવાએ બીજી કાંઈ હરકત કરતો નથી, બીજો ઘણી વેલા જાનને ધાસતીમાં નાખેછે. સરકમના ચીનહ જાણવા ઉપરથી માલમ પડશે કે તે નરમ અથવા જોરાવરછે. જારે સરકમ સેહેજ હોયેછે, તારે પેહેલાં આંગમાં થંડી વાગી આવેછે, સુસતી લાગેછે, અને માંથું ભારી થાયેછે; થોડા વખ તમાં નાક સુકાયેછે, બંધ થાયેછે અને પુશકલ છીક આવેછે, તે સાથે ક પાલમાં દરદ અથવા ભાર લાગેછે અને આંખ દોહોવાઈ આવેછે. એ પછી થોડો અથવા વધારે વખત રહીને નાક અને આંખ ગલવા માંડેછે. નાક માહેથી ખારૂં નીતરૂં પાંણી ઝરેછે અને તે એટલું તો

તીલખછે કે નાકને લાલ કરી નાખેછે, એટલુંજ નહી પણ નાકની આ સપાસની જગા સોહોરાઈને લાલ થઈ આવેછે; એજ પરમાણે આંખો પણ લાલ થઈ આવેછે. કોઈ વેલા ચીનહ એથી સેહેજ વધારે થાયેછે; થંડી વાગીને તાવ આવેછે, જીભ સફેદ થઈ જાયેછે અને નાડીનું જોર વધેછે. નાક અને આંખો લાલ થઈ આવીને ગલેછે એટલુંજ નહી, પણ ગલું પણ લાલ થઈ આવેછે; ગલું સુકાયેછે, થુક ગલાઈ શકાતી નથી, અંદર સુઈયાની મીસાલે ભોકાયેછે, ગલું પડેછે, નાકનો વાસ જતો રેહેછે, સંભલાઈ શકાતું નથી, ગલું સુજીને આવાજ બેસી જાયેછે, સુકો ઠાંસો થઈ આવેછે અથવા ખારો પાંણી સરખો બલગમ પડેછે. એ સાથે સારૂં આંગ ભાગીને ફુટ થાયેછે, ભુખ જતી રેહેછે અને તરસ લાગેછે. એવી હાલત બે તરણ દાહાડા બલકે વધારે લગી પણ રેહેછે; પછી નાક માહેથી ગલતું પાણી કમતી થવા માંડેછે, બલગમ જાહો અને પીલા રંગનો થાયેછે અને એક બે દાહાડામાં સઘલું સફાઈ થઈ જાયેછે.

જો સરકમનું જોર વધારે હોયેછેતો તે ગલાં માહેથી છાતીમાં ઉતરેછે અને પછી તે ધાસતી ભરેલોછે. નાક અને આંખ ગલતી બંધ પડીને છાતીમાં ગુચવણ અને ભાર લાગેછે, ઠાંસો પેદા થાયેછે અને તે પછી ખરેખર છાતીનું દરદ થાયેછે. ઘણી વેલા તાપ જોરાવર ચહડેછે અને નીકલી શકતી નથી અને ભેજાંમાં દરદ થઈ આવવાની ધાસતી રેહેછે. જો એ ચીનહ નરમ પડેછે તોય પણ વારેઘડીએ પછવાડે ઠાંસો રહી જાયેછે અને જરાક પણ બેપહરેઝીથી પાછો સરકમ અને જોરાવર ઠાંસો થઈ આવેછે, અને બીજા છાતીના બુરા મરજોનું બી વાવેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે સરકમનો રોગ બેદરકાર રીતે ચલાવવા જોગ નથી. ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે સરકમ વીશે લોકોનું કેટલું બેદરકારપણુંછે અને તે વીશે તેઓ કેવી ભય ભરેલી ભુલો કરેછે. પણ એ કરતાં પણ ભયંકાર ભુલ બીજી ઘણી કરેછે. તેઓ સમજેછે કે સરકમ ઉપર કાંઈ દવા અથવા પહરેઝીની જરૂર નથી અને જેમ તેની ઉપર વધારે ધેયાન આપીયું તેમ તે વધારે લગી રેહેશે. એ વીચાર તદન ખોટોછે. જેમ બીજાં દરદો ઉપર તેમ સરકમ ઉપર પણ માવજત અને દવાઓની જરૂરછે.

સરકમની પેહેલી શીરૂઆતમાં જારે હજીુર તો નાક ગલવાની ની

શાણી માલમ પડે અને તાપની કાંઈ પણ નીશાંણી માલમ પડી નહી હોયે, તે વખતે થોડું ગરમ પાણી અને એક ચમચો અથવા લીકર ગલાસ બરાંનડી મેલવીને પીવું, ગરમ પાણીનો બાફ લેવો, ગરમ ચાહે અને થોડો તોસટ લેવો, ગરમ ખમાયે તેવાં પાણીમાં પા કલાક અથવા વીસ મીનીટ લગી પગ બોરવા, અને પછી અછી રીતે ઓઢીને બીછાનામાં સુવું. એમ કીધાથી સરકમ થતો અટકી જશે. પણ યાદ રાખવી કે એ બરાનડીનો ઉપાયે શીરૂઆતમાં તાવ આવીયાની આગમજ કરવો; તાવ આવીયા પછી તે નકામોછે, એટલુંજ નહી, પણ ઘણો ધાસતી ભરેલોછે; બરાંનડી લીધાથી દરદનું જોર વધશે અને છાતીમાં ઉતરીયા વગર રેહેશેજ નહી. એટલા માટે એ બરાનડીનો ઉપાય કામે લગાડતાં ખુબ સંભાલ રાખવી. ઘણા લોકો જરા સરકમ થયો, પછી તેની હાલત ગમે તેવી હોયે, એટલે બરાંનડી અને ગરમ પાણી પીવા મંદી જાયેછે અને બીજાને ભલામણ પણ કરેછે, પણ તેઓએ સત સમજવું કે જેટલી નુકસાની એ ઉપાયે, વગર સમજથી કીધાથી થાયેછે, તેટલી બીજાં કસાંથી થતી નથી. એટલા માટે યાદ રાખવું, કે સરકમમાં ચોકસ વખત શીવાએ બરાંનડી એક ઝેરછે. જો જરા પણ ગલું પકડેલું હોયે અને જરા પણ ઠાંસો હોયે અને જરા પણ તાપ હોયેતો તે નુકસાન કરીયા વગર રેહેતો નથી.

જો સરકમ લાગુ પડીયો, તાપ આવી, ગલું પકડીયું અને ઠાંસો થયો, એટલે તેને કદી પણ વીસરવો નહી, પણ તેના ઘટતા ઉપાયે કરવા. એમાં વારેઘડીએ કોઠો કબજ રેહેછે, એટલા માટે તરત એક જોલાબ લેવો. સઉથી સારો જોલાબ કાલોમેલ ૩ થી તે ૫ ગરેન અને કામપૌનડ જાલાપ પૌંડર ૧ દરામ લેવો. પેટ આવીયા પછી પસીનો અને પીશાબ છુટવાને માટે દવાઓ લેવી. સપીરીટ આફ મીનડેરેરસ (લીકર અમોનીઆસીટેટીસ) ૩ દરામ, કપુરનું પાંણી (પાંણીમાં થોડોક કપુર નાખી રાખીયાથી કપુરનું પાંણી બનેછે) એક ઔનસ, નાઈટરીક ઈઠર અરધો દરામ અને સુરોખાર ૧૦ ગરેન મેલવીને પીવું, અને દર તરણ અથવા ચાર કલાકે પસીનો છુટે તાંહાંસુધી લેયાં કરવું. જો ઠાંસો હોયેતો ઉપલી દવામાં ઈપીકાકુઆન વાઈન ૧૦ ટીપાં અને જો તાપ અને ઠાંસો બેઉ હોયેતો આનટીમોનીયલ વાઈન ૧૦ અથવા ૧૫ ટીપાં નાખવાં. એ સાથે બીજી માવજત અને પહરેઝી કં

રવી, ગરમ કપડાં પેહેરવાં, ગલું ઉઘાડું રાખવું નહી અને કદી પણ ઉઘાડી બારી આગલ જાંહાંથી પવનનો ઝપાટો આવતો હોયે તાંહાં બેસવું નહી, ખોરાક કમતી કરી નાખવો, મતન અથવા ઇંડાં લેવાં નહી; કાંજી, દુધ, પુડીંગ અને એવોજ બીજો હલકો ખોરાક લેવો.

જારે તાપ નીકલી જાયે, નાક માહેનો બલગમ પીલો અને જાડો પડે, છાતી ઉપરનો બલગમ પણ પાકી આવે, અને ગલું સુજેલું નરમ લાગે, અને જો બદનમાં નબલાઈ ઘણી લાગેતો કુવતદાર ખોરાક લેવા માંડવો; સુપ, ભુંજેલું મતન, ઇંડાં, પોરટવાઇન ઇતીયાદી લેવું.

જારે સરકમ ઘણો ગલતો હોયે તે વખતે પાણી અથવા પાણીનો ખોરાક ઘણોજ થોડો લેવો. ઘણું પાણી લીધાથી નાક વધારે ગલેછે. એમ કેહેછે, કે જો કોઈ મજબુત વીચાર કરીને ૨૪ કલાક લગી કાંઈ પણ પાણી અથવા પાણીનો ખોરાક લે નહી તો તરત સરકમ મટી જાયેછે. એ રીત પરમાણે ચાલવાને ઘણું મુશકેલ પડેછે. જારે તાપ હોયે અને ગલું સુકાયે, તારે છુટથી પાણી લેવું. દરરોજ રાતરે ગરમ પાણીમાં પગ બોરીને સુવાથી ઘણો ફાયદો થાયેછે, તેટલા માટે તે કરવાને ચુકવું નહી. પગ બોરતી વખતે અને પછી પણ સંભાલ રાખવી કે આંગ ઉપર પવન ફુકે નહી અને તરત લુછીને ગરમ કપડાંમાં વીંટાલી લેવા.

જારે નાક સુકાયે અને દમ લેવાઈ નહી શકાયે અને સરકમ ઘણો ગલતો હોયે, તારે નાકમાં ઘીઈ અથવા હરકાંઈ તેલ લગાડીયાથી ઘણો આરામ મલેછે; સરકમ ગલતો નરમ પડેછે, એટલુંજ નહી પણ તે નાકને ખુંજવતું નથી. ગરમ પાણીનો બાફ પણ એક સારો ઉપાયે છે. તેથી ચીકટ અને તીખલ બલગમ છુટો પડીને નરમ થાયેછે; પણ સંભાલ રાખવી કે બાફ લેઈને હવામાં બેસવું નહી.

જે લોકો જરા પણ સરકમ થઈ આવે એટલે ઓરડો બંદબસત કરીને ગરમીમાં ભરાઈ બેશે અને ગરમ ખોરાકો લે, તેઓનો સરકમ એકદમ નીકલી જતો નથી; તેથી ઉલટો ચાલુ રેહેછે અને જરા પણ કારણથી સરકમ ગયેલો પાછો લાગુ પડેછે. જે લોકોને વારેઘડીએ સરકમ થઈ આવે, તેઓને ઘરમાં ભરાઈ બેસવાના કરતાં ખોલી હવામાં માફકસર કસરત કરવી, ચાલવું, ઘોડા ઉપર સવારી કરવી ઈતીયાદી.

જો સુકો ઠાંસો ઘણો કાયેર કરે, તો મોહોડામાં જેઠીમધના સીરાની લાકડી ચુસીયા કરવી, તેથી ઘણો ફાયદો થાયેછે.

થંડી માહેથી આવીયા પછી સરકમ અટકાવવાને આ નીચે મુજબ માવજત કરવી. તરત ગરમ થવાને માટે કદી પણ આતસ આગલ જવું નહી; અને થંડી લાગેતો કદી પણ બરાંનડી અથવા ગરમ પાણી પીવું નહી. તેમ કીધાથી ઉલટી થંડી વાગીને આંગમાં તાવ થઈ આવશે.

રેસમી અથવા સુતરાઉ રૂમાલ ગરદન ઉપર બાંધીયાથી અને નાક અને મોહોડાં આગલ એક ગરમ રૂમાલ ધરીયાથી સરકમ થતો અટકીયા વગર રેહેશે નહી. હીંદુસથાનના તેમ આફરીકાના રેહેવાસીઓ થંડી હવામાં ઉંઘાતી વખતે પોતાનો આખો ચેહેરો પોતાની પાગડીથી વીટાલીને સુએછે, અને તેઓને સરકમની કદી પણ ખરાબ અસર થતી નથી.

ઊંઘ કેયારે અને કેટલી જોઈયે?



માણસને ઉંઘ લેવાની, એટલે કામ મેહેનત માહેથી થાક લેવાની જરૂરછે, એ આગલા આંકમાં સમજાવીયું હતું; પણ ઉંઘ કેયારે અને કેટલી લેવી તે વીશે લોકોના વીચારો ઘણાજ ગુચવણમાંછે, એટલા માટે દરેક જણને તે વીશેના ગ્નાનની જરૂરછે, કાંયેકે તે ઉપર તનદરોસતીનો આધાર રેહેછે. જરૂર કરતાં ઉંઘ વધારે અથવા ઓછી લીધાથી અને ચોકસ વખતને બદલે ગમે તેયારે ઉંઘ ખેંચી કાહાડીયાથી તનદરોસતીને જે હાંની પોંહોંચેછે તેનો ખેયાલ થોડાનેજ હશે.

ઉંઘાવાનો વખત કીયોછે? કુદરતથીજ રાતનો વખત ઉંઘાવાને માટે નેમીયોછે. જેવો સુરજ ઉગીયો એટલે આપણા બદનમાં કાંઈ અજબ તરેહનો લોહીનો જોસો પેદા થાયેછે અને કામ અને મેહેનત કરવાને ઉલટ આવેછે. જેવો સુરજ અસત પામીયો અને જે હવાનો આપણે દમ લેઈયેછ, તેની ઉપર તેની અસર ગુમ થઈ, એટલે આપણા બદનમાં પણ ઉલટનું કુવત કમતી થાયેછે, મેંહેનત કરવા ગમતી નથી અને પોતાની મેલેજ ઉંઘાવાની તલબ થાયેછે. એ ઉપરથી એ

મ નહી સમજવું, કે જેવો શુરજ અસત પામીયો એટલે ઉંઘાવું અને સુરજ ઉગે તારેજ ઉઠવું, કાંયેકે ઉંઘાવાનું પણ ચોકસ વખત લગીછે, અને વલી કેટલાએક મુલુકોમાં દાહાડો અથવા રાત કેટલીએક વખત સોલ કલાકનો થાયેછે, અને ઉતર ધરૂવ તરફ છ મહીના રાત અને છ મહીના દીવશ રેહેછે; અને એ મુલુકોમાં બરાબર સુરજ સાથે જાગવા અને ઉંઘાવાનો સંબંધ રાખવો નામુનાસેબછે. દીવસના કરતાં રાતનો વખત ઉંઘાવાનોછે, તે બીજા ઘણા દાખલાઓથી પુરવાર થાયેછે. સાંજની વખતે નાડીનું જોર અને દમ લેવાની શકતી કમતી થાયેછે, અને રાતરે દશ અગીયાર કલાકે તેઓનું જોર ઘણું કમતી થાયેછે; એટલા ઉપરથી સમજ પડેછે, કે કુદરતજ આપોઆપ બદનના જોસને એટલુંતો નરમ કરી નાખેછે, કે જેથી દીવસમાં મેહેનત કીધાથી જે બદનનો ઘસારો થતો હતો, તે ઓછો થઇ જાયેછે; એટલુંજ નહી, પણ તેને મદદ કરવાને માટે આશાયશ લેવાની જરૂર પાડેછે. જે લોકો ધંધા અથવા ચાકરીના સબબથી, જેમકે રામોસી, છાપખાનામાં દીબાં ગોઠવનારા અને છાપનારા, ભઠીયારા, ઈતીયાદી લોકો દીવસમાં સુએછે અને રાતના કામ કરેછે, તેઓ સઘલા કદી પણ અછી રીતે તનદરોસતી ભોગવી શકતા નથી. રાતના કુદરતથીજ બદનનું કામ એટલુંતો સુસત ચાલેછે કે દીવસમાં ઉંઘાવા છતાં પણ રાતના કાંમ કરવાને કુવત મલી શકતું નથી. વલી દીવસમાં ઉંઘાયાથી રાતના જેવી કદી પણ આશાયશ અને આરામ મલતો નથી. જેમ રાતે અવારૂં ખાધા પછી ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, કાંયેકે તે વખતે હોજરી ઉપર કાંમ આવીને પડીયાથી લોહીનું ફરવું વધારે ચાલેછે, તેજ મીસાલે દીવસમાં કુદરતથીજ લોહીનો જોર વધારે હોવાથી ઉંઘ બરાબર આવવી મુશકેલછે. વલી દુનીયામાં આસપાસ નજર કરતાં માલમ પડેછે, કે જાનવરો પણ રાતને વખતે સુવેછે અને સુરજ ઉગતે બાહેર નીકલેછે. વલી અજમાયશ ઉપરથી એવું માલમ પડીયુંછે, કે જારે લશકરને દીવસમાં થાક આપીને રાતે કુચ કરાવેછે, તારે પુશકલ માણસો અને જાનવરો હેરાન થઇને મરણ પાંમેછે; અને જે લશકરને રાતના થાક આપીને દીવસમાં કુચ કરાવેછે, તેઓ ભર તડકાં છતાં પોતાની તનદરોસતી વધારે સારી રીતે જાલવી શકેછે. એટલા ઉપરથી ઠરી ચુકેછે, કે સુવાનો વખત બરાબર રાતનોજછે.

હવે રાતનો કેટલો અને કીયો વખત સુવામાં કાહાડવો, તે જાણ વાની પણ ઘણી અગતછે. એ વીશે લોકોના વીચાર તરેહવારછે. કેટલાએકોનું એવું મતછે કે માણસને તરણ ચાર કલાકથી વધારે ઉંઘની કાંઈ જરૂર નથી; કેટલાએકો નવ દશ કલાક ઉંઘાવાની ભલામણ કરેછે. એ બેઉના મત ભુલ ભરેલાંછે; ખરો વખત એ બેઉની વચેછે. માણસની તનદરોસત હાલતમાં, દીવસની જરૂર મેહેનત કીધા પછી, સાત અથવા આઠ કલાક વીસામો લેવાની જરૂરછે. એથી ઓછી અથવા વધુ ઉંઘ લીધાથી તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે. જે લોકો રાતરે મોજજોગમાં પડીને ઉજાગરો કરેછે અથવા બીજા કારણોને લીધે ઉજાગરો કરવો પડેછે, તે લોકોનો સહવારે દેખાવ બેચેન અને ઘેરાયેલો માલમ પડેછે. વલી જે લોકો બીછાંનામાં ઘણો વખત લગી પડી રેહેછે, તેઓ આલસુ અને સુસત રેહેછે, એટલુંજ નહી પણ તેઓનું તન અને મન બેઉ નબલાં થાયેછે, મીજાજ ધુંજરો બનેછે, અને તેઓ ઉપર દરદ જલદીથી ગલબો કરેછે. ઈંગરેજીમાં એક કેહેવતછે, કે "સકારે બીછાના ઉપર જવાથી અને સકારે ઉઠીયાથી માણસ તનદરોસત, માતબર અને અકલમંદ થાયેછે." ફરેંચ લોકોમાં એને લગતી એક બીજી કેહેવતછે, કે "પાંચ વાગે ઉઠીયાથી, નવ વાગે જમીયાથી, સાંજે પાંચ વાગે રાતનું ખાંણું ખાધાથી અને નવ વાગે બીછાને જયાથી માણસ નવાનું વરસ લગી જીવેછે." એ કેહેવતો ઘણેદરજે ખરીછે. એ છેલી કેહેવત માણસને આઠ કલાક લગી ઉંઘાવાની ભલામણ કરેછે; એ કરતાં પણ જો એક કલાક કમતી હોયેતો વધારે સારૂં, પણ સઘલાં માણસને માટે એકજ વખત નેમીયો હોયે એવું લાગતું નથી. બચાં અને બુઢાં માણસોને વધારે વખત લગી આરામ લેવાની જરૂરછે. બચું સુરજ અસત પાંમીયા પછી એક કલાકમાં ઉંઘાવા મંદી જાયેછે, રાતરે ખોરાકને માટે તરણ ચાર વખત જાગેછે અને પાછું તરત ઉંઘાઈ જાયેછે, તે છેક સુરજ ઉગતાં ઉઠેછે. વલી દીવસમાં બે તરણ કલાક સુવેછે અને એ સઘલો વખત બરાબર સુવામાં કાહાડયાથી બચું સારી તનદરોસતી ભોગવેછે. બચું ચાર પાંચ વરસનું થયું, પછી તેને દીવસમાં સુવાની જરૂર નથી. બુઢાં માણસોને જુવાન શખસો કરતાં વધારે વખત સુવાની જરૂરછે, કાંયેકે તેઓને પોતાનું કુવત પાછું મેલવવાને વધારે વખત લગી આશાયશ લેવાની જરૂર પડેછે. જુવાન શ

ખસોને રાતરે દશ કલાકથી તે સહવારને પાંચ વાગા લગી સુવું સજાવારછે. બુઢાં માણસોને નવ વાગામાં સુવું જોઈયે અને સહવારે છ વાગતાં ઉઠવું મુનાસેબછે. એ વખ્તથી વધારે અથવા ઓછું કીધાથી બેઉની તનદરોસતી જલવાઈ શકાતી નથી.

વલી ઉંઘ માણસની તબીયત ઉપર ઘણો આધાર રાખેછે. લોહીયાર મીજાજવાલો નવ દશ કલાક લગી ઉંઘાયેછે અને તેથી ઓછી ઉંઘ તેઓને બસ પડતી નથી; વલી એથી ઉલટી તબીયતના માણસોના મીજાજ ધુજરો હોવાથી તેઓની ઉંઘ થોડો વખતની પણ ભર હોયેછે. બલગમી મીજાજવાલાઓ ઘણું કરીને પુશકલ ઉંઘાનારા હોયેછે, તેઓ ઘણું ઉંઘાયેછે તે જરૂરીયાતને લીધે નહી, પણ જાતે ભારી અને સુસત હોયેછે, તેથી તેઓની જાગરૂત હાલત પણ જાણે અરધી ઉંઘની હોય એવી લાગેછે.

વલી ઉંઘ તન અને મનની મેહેનત ઉપર આધાર રાખેછે. જે લોકો તન અને મન ઘણું કસેછે, તેઓને ઘણો વખત લગી ઉંઘ આવેછે.

દરેક માણસને ઉંઘ કેટલો વખત લેવી જોઈએ, તે જાણવાને મારે વેસલી નામનો શખસ આ નીચે પરમાણેની પોતા ઉપર પડેલી અજમાયેશ કહી જાયેછે. દર રાતરે બાર અથવા એક વાગા પછી તેની ઉંઘ જતી રેહેતી હતી, અને એવી હાલતમાં થોડો વખત લગી રેહેતો હતો. એ ઉપરથી તેણે વીચારીયું, કે કુદરતની જરૂર કરતાં તે બીછાનામાં વધારે લગી પડી રેહેછે તેથી બનેછે. તેની ખાતરી કરવાને મારે તેણે એક અલારમ પોતાના શુવાના ઓરડામાં મુકીયું, કે જેથી બીજે દાહાડે તે હમેશના કરતાં એક કલાક સકારે એટલે સાત વાગતે ઉઠીયો, તોયપણ પાછો રાતરે તેજ વખતે જાગી ઉઠીયો. બીજે દાહાડે છ વાગતે ઉઠીયો અને વલી પાછો રાતરે જાગી ઉઠીયો. તરીજી સહવારે પાંચ વાગે ઉઠીયો અને તોયપણ તરીજી રાતે પણ જાગી ઉઠીયો. ચોઠી સહવારે ચાર વાગતે ઉઠીયો અને તે રાતે જાગીયો નહી. એ પરમાણે સાઠ વરસ લગી તે ચાલીયા કીધો અને રાતે કદી પણ તે જાગી ઉઠતો હતો નહી. એ ઉપરથી તે કહી જાયેછે, કે એજ અખતરો કીધાથી હરેક કોઈ માણસ પોતાને ઉંઘની કેટલી જરૂરછે તે સોધી કાહાડશે.

કલેજું પેટમાં કેઈ બાજુએછે?



કોણ જાણે શા કારણથી આપણા લોકો વારેઘડીએ કલેજાંને પેટ માં તેની ખરી જગાથી ઉલટી જગા સોંફી દેછે. અનઘડ લોકોજ નહી, પણ જે લોકો સીખેલા અને ભણેલામાં ખપવામાં ફાંકો રાખેછે, તે વતીક પણ જાણતા નથી, કે કલેજું પેટની કેઈ બાજુએછે. શું એ થોડી શરમ ઉપજાવનારી વાતછે, કે જે લોકો ભુગોલ વીદીયા સીખીને દરેક દુર દેશના હજારો નાહાના ગામડાં, નદી અને તલાવોની ખરી જગા જાણેછે અને તેનું અનજાણપણું બીજાઓમાં જોઈને પોતાના સીખવા ઉપર મોટું ગુમાન લેઈ જાયેછે, તેજ સખસો પોતાના શરીરમાં થોડાએક ગણતરીના ભાગોની ખરી જગા કાંહાંછે, તે બરાબર રીતે કહી શકતા નથી! જે લોકો દુર દેશના રાજ કારભાર અને વહીવટ ઉપર તકરારો કરે અને તે વીશે ઉમદા વીચારો આપી શકે, તેજ લોકો પોતાના ઘરનો વહીવટ સમજે નહી, તો તેઓ કેટલા બેવકુફમાં ખપેછે. કેટલી વખત દરદીઓ ડાકટરો આગલ બીહીને જાયેછે, કે તેઓને કલેજાંમાં દરદ થયુંછે, અને જારે દરદની જગા ડાકટરને બતલાવવામાં આવેછે તારે તે વારેઘડીએ કલેજાંની નહી પણ બીજી જુદીજ જગા માલમ પડેછે. ઘણા લોકોને જાણે કે કલેજાંની જગા યાદ રેહેતીજ નહી હોયે તેમ કલેજાની જગા અવાર નવાર દેખાડેછે. કેટલાએક ગાંમતી નીમહકીમોને પણ એની જગાનું ઠેકાણું ઠાવું નથી; થોડાંએક વરસની વાત ઉપર આપણી હાઈ કોરટમાં મુખ જબાની આપતાં એક હકીમે કલેજાંને ખોટી જગા સોંફી હતી. જોકે ડાકટરોની મીસાલે દરેક જણને શરીરના ભાગો ખરેખર જોવાને બની આવતું નથી, તોયપણ દરેક જણને તેનું જોયા વગર પણ ગ્નાન હોવું જોઈયે.

કલેજું પેટની જમની બાજુ ઉપર આવેલુંછે, અને જે વારેઘડીએ ખોટી જગા એટલે ડાબી બાજુ દેખાડવામાં આવેછે તે જગા તલીનીછે. તનદરોસત હાલતમાં કલેજું પેટ દાબીયાથી માલમ પડતું નથી, તે પાંસલીની અંદર આવેલુંછે અને જારે દરદ થઈને મોટું થાયેછે, તારેજ તે પાંસલીની કોરથી નીચે પેટમાં માલમ પડેછે. કલે

જાંનો થોડોએક ભાગ પીપરીની હેઠલ આવેલોછે, પણ તે એકાએક દા બીયાથી માલમ પડતો નથી. પેટની ડાબી બાજુએ અને કલેજાંની મીસાલે પાંસલીની અંદર તલી આવીછે અને તેમાં દરદ થયાથી મો ટી થઇને પેટમાં માલમ પડી આવેછે. જે લોકોને તપ તીલી થાયેછે તે તલીનું સુજી આવવુંછે. કોઈ વેલા તલી એટલીતો મોટી થાયેછે કે તે પેટની આખી જગા રોકી નાખેછે. કલેજું તલીની મીસાલે એ ટલું મોટું કદી પણ સુજી આવતું નથી. કલેજાંનું દરદ તલી કર તાં વધારે ખરાબ હોયેછે, તેટલા મારે પેટની જમણી બાજુ તરફનું દર દ ડાબી બાજુના કરતાં વધારે ધાસતી ભરેલુંછે.

મેડીસીન ચેસટ—દવાની પેટી.



ઘણી વેલા ખોરાકનું પચન બરાબર નહી થયાથી પેટમાં એટલે હોજરી અને આંતરડાંમાં પવન પેદા થાયેછે. એ પવન એકઠો થયા થી પેટ ચહડી આવેછે. એ પવન તોડવા અને છોડવવાને મારે ત રત દવાઓ રાખવાની જરૂર પડેછે. પવન તોડવાને મારે આપણા લોકો ખાધા પછી તરેહવાર મખવાસો લેછે, જેમકે એલચી, લવીંગ, જાયેફલ, સુવા ઈતીયાદી. પણ જારે બેહજમીયત પુશકલ થઈ હોયે તા રે ખરેખર દવા લેવી પડેછે.

બેહજમીયતી ઉપર દવાઓ.

૧. **બરાંનડી બીટર**—એક કાચના બુચની શીશીમાં ૪ ઔંન સ રાખવું; એ દવા સેહેલથી બની શકશે. જેનશીયનનાં મુલ ૪ ઔંન સ, આરતજની છાલ ૨ ઔંનસ, અને એલચી એક ઔંનસ લે ઈ દોહોડ બાટલી બરાંનડીમાં ચોદ દાહાડા રાખીને પછી ગાલવું. મોટાં માણસને એક અથવા બે ચમચી પાણીમાં ભેલીને આપવી. બચાંને ૫ થી તે ૧૦ ટીપાં આપવાં.

૨. **પેપરમીંનટનો એસેનસ**—એક કાચના બુચની શીશીમાં બે ઔંનસ રાખવું. લીલા રંગનું એસેનસ રાખવું નહી, કાંયેકે તે માં વારેઘડીએ મોરથુથુથી રંગ આપવામાં આવેછે. મોટાં માણસને

ખાંડ અથવા બતાસામાં અથવા બરાંનડીમાં ૧૦ થી તે ૨૦ ટીપાં લ
ગી આપવું.

૩. **સુંઠનો એસેન્સ**—એક કાચના બુચની શીશીમાં એક ઔંનસ રાખવું. બરાંનડીમાં ૧૦ થી તે ૩૦ ટીપાં આપવાં.

નજુમીની અગમચેતી.



એક એવો પણ વખત હતો, કે જારે લોકો કાંઈ પણ બાબદ વગર વીચારવે અથવા પુછપરછ કરવે કબુલ કરી દેતા હતા; અથવા જો એક બાબદ પોતાની નજરે ખરી પડેલી જોઇ, એટલે બીજીમાં કાંઈ પણ ખોટારૂં હોયે એવું માનતા નહી હતા. હવે વખત બદલાતો જાયેછે. હાલનો વખત એવો આવવા લાગેાછે, કે દરેક જણ એક બાબદ માનીયા આગમજ વીચાર કરવા મંડી જાયેછે અને જાંહાંસુધી તેઓ પોતાની નજરે દાખલા જોતા નથી અથવા પકી પુરવારી અથવા ખાતરી થતી નથી, તાંહાંસુધી તેઓ તેને કબુલ મંજુર કરતા નથી. અસલના વખતથી નજુમી લોકો પોતાનો અખતીયાર અગ્નાની ઉપર ચલાવતા આવીયાછે. તેઓ તારાઓની ચાલચલણ વરતીને કેટલીએક અગમચેતી આપતા હતા અને તે ઘણી વેલા ખરી પડતી હતી, અને તેથી લોકો તેઓને મોટું માન આપતા હતા. હાલ નજુમી લોકોનો બોજ ટુટી ગયેાછે, તેઓની અગમચેતી ખરી પડતી નથી અને તેઓને કોઈ માન આપતું નથી. અસલના વખતમાં હાલની માફક હુનર અને યંતરો હતાં નહી; ઘડીયાલ જેવી ચીજ તેઓ પાસે હતી નહી; તેથી સુરજની ચાલ ઉપરથી દીવસમાં અને તારાઓની ચાલ ઉપરથી રાતના કેટલો વખત થયેાછે, તે ચોકસ રીતે કહી શકતા હતા. એજ મીસાલે સુરજની ચાલ ઉપરથી કેહેતા હતા કે હવે રૂતુ બદલાવાનો વખત આવીયેાછે; સુરજની ઉંચાઈ ગણીને કેહેતા હતા કે શીયાલોછે કે ઉનાલો; અને સુરજ બરાબર પુરવ તરફથી અથવા અગની કોણ તરફથી ઉગેછે, તે ઉપરથી કેહેતા હતા કે હવે વસંત રૂતુ અથવા ચોમાસું બેઠુંછે. એજ પરમાણે, વરસના દરેક મહીને પણ ચોકસ વખતે ચોકસ નક્ષેતરો નજરે પડેછે અને તેઓની ચાલણ ઉ

પરથી દરેક રૂતુની વધ માલમ પડેછે, તે ઘણા ધેયાનથી તપાસતા હતા; અને સેતારાની ચાલણ જોઈને તરત કેહેતા હતા કે હાલ ફલાણી રૂતુ ચાલેછે અને ફલાણી આટલા દાહાડા રહીને બેસશે. હવે સઘલાને ખબરછે, કે દરેક રૂતુ સાથે તરેહવાર ચોકસ દરદો જોડાયેલાં હોયેછે, અથવા રૂતુના ચોકસ વખતે કાંઈ ચોકસ દરદ પેદા થયા વગર રેહેતું નથી, અને રૂતુ બદલાયાથી તે દરદો દફે થઈને નવી રૂતુ નવાં દરદો લેઈ આવેછે, ઈયાતો તે ઘણી સુખાકારી હોયેછે. અને જેમ હાલને વખતે ચોકસ રૂતુ અને તેની ચોકસ વધ જાણીને, દરદો પેદા થશે અથવા ફેલાશે અથવા દફે થશે, તે ઘણું ખરૂં ચોકસ રીતે કહી શકીયેછ, તેમ અસલના લોકો રૂતુને બદલે તારાઓની ચાલચલણ સાથે દરદોનો સંબંધ રાખતા હતા અને તે ઉપરથી દરદનું પેદા થવું, દરદનું જોર અને દફે થવું કેયારે બનશે, તે કહી શકતા હતા. વરસની દરેક રૂતુ સાથે અને રૂતુના દરેક મહીના સાથે રાશી મંડલના નક્ષેતરો જોડાયેલાંછે અને તેથી તે રૂતુની સારી અથવા ખરાબ નીશાણી બતલાવી આપતા હતા. પણ એ નીશાણીઓને સુભ અથવા ખરાબીનું કારણ કરીને થોકી બેસાડતા હતા, એટલુંજ નહી, પણ તે સાથે પુશકલ ભેદ રાખીને તરેહવાર ઠગબાજી ચલાવીને તેઓ મોટી ભુલ કરતા હતા, અને તેથી આજના વખતમાં તેઓની અગમચેતી ઉપર ભરૂશો લાવવાને લોકો આંચકો ખાયેછે.

જે રીતે હાલ આપણે રૂતુ અને મહીનાથી આપણા વીચારો જણાવીયેછ, તેમ અસલ એઓને બદલે નક્ષતરની ચાલ ઉપરથી વીચારો જણાવતા હતા; અને કેહેવાઈ શકાતું નથી કે કેઈ રીતથી વીચારો વધારે જલદીથી સમજ પડી શકેછે. જેમ આપણે શીયાલો અને ઉનાલો કરીને બોલીયેછ, તેમ જો આપણે એમ કહીયે કે મકર રાશીમાં આપણે ધ્રુજીયેછ અથવા મેખ રાશીમાં ભુજાઈ જઈયેછ, તો શું તે ખરૂં બોલેલું નહી કેહેવાશે ? વલી જેમ આપણે બોલીયેછ કે સપટેમબર, અકટોબર અને નવેમબર મહીના સુખાકારીછે અને મારચ, એપરેલ, અને મેએ મહીના પીડાકારીછે, તેજ મીસાલે જો તેઓ એમ કેહે, કે કનીયા, તોળા અને વરૂશચીક રાશી હેઠલ સુખાકારી અને મીન, મેશ, અને વરખ રાશીમાં પીડાકારીછે, તો તેઓ સચાઈથી દુર નથી.

દરેક રૂતુ અથવા રાશી સાથે દરદો લાગુ પડેલાં હોયેછે તેનું દા

ને જેમ હાલછે, તેમ અસલના લોકોનું પણ હતું. તેજ મીસાલે ઘણા બા રીકીથી જોનારા નજુમીઓનું એક બીજી બાબદ ઉપર હતું, કે જેની મદદથી તેઓ લોકો ઉપર ઘણી અસર કરી શકતા હતા. હાલ અન માયશ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે તરતના જનમેલાં બચાંની જીંદગી જે રૂતુમાં તે પેદા થાયેછે તે ઉપર ઘણો આધાર રાખેછે, એટલુંજ નહી, પણ લગન કેઈ રૂતુમાં કરવાં કે જેથી બચું તનદરોસત જનમે. નજુમી લોકો બચાંના જનમનો મહીનો, દાહાડો અને ઘડી પલ તુલીક નોંધી રાખતા હતા અને તે ઉપરથી થોડીએક અગમચેતી કરી શકતા હતા, કે એ વખતે જનમેલું બચું સુખાકારી ઈયા પીડાકારી ભોગવશે, અને તે પરમાણે પોતાના વીચારો જણાવતા હતા અને તે ઘણી વેલા ખરૂં પડતું હતું. વલી પરણનારા મરદ અને ઓરતની રાશ સાથે બરાબર આવેછે કે નહી તે પણ એજ રીતે જોઈને કેહેતા હતા. જો તેઓની રાશ મલતી આવે, એટલે બેઉ એક રાશમાં જનમેલાં હોયે કે જેથી બેઉની તનદરોસતી સુખાકારીની હોયેતો તેઓ લગન કરવાને ભલામણ કરતા હતા. જારે રાશ મલતી નહી આવે, એટલે બેઉનો જનમ જુદી જુદી રૂતમાં થયેલો કે જેથી બેઉની તનદરોસતી અને મીજાજ એક તરેહનો નહી હોયે, તારે લગન કરવાને ભલામણ કરતા નહી હતા.

એ ઉપરથી માલમ પડી આવેછે, કે નજુમીનું મુલ સચાઈમાં શીરૂ થયુંછે, પણ આપમતલબીઆ અને લુચા લોકોના હાથમાં એ ગ્નાન જયાથી તેમાં પુશકલ જુઠું મેલવીને કમનસીબે તેને ખોટો દેખાવ આપીયોછે.

અસલના નજુમીઓ જુદી જુદી રાશ સાથે કીયાં કીયાં દરદો લાગુ પડેછે તે તપાસતા હતા અને તેની નોધ રાખતા હતા; અને તે પરમાણે દરદીઓને પોતાના વીચારો આપતા હતા. એક દાખલો લેઈયે. જો કોઈને છાતીનું દરદ થયું અને તે વધશે અથવા નરમ પડશે તે વીશેનો વીચાર નજુમીઓને પુછતા, તેઓને ઘણું કરીને ચોકસ વીચાર મલી આવતો હતો. નજુમી પેહેલાં તે શખસની રાશ એટલે જનમની રૂતુ જોતા હતા, કે તે સુખાકારી અથવા પીડાકરીછે. પછી તપાસતા હતા, કે રૂતુની શીરૂઆતમાં તે દરદ થયુંછે કે પછવાડેથી. જો રૂતુની શીરૂઆતમાં હોયે, તો દરદ રૂતુ બદલાયે તાંહાં લગી ચાલશે અને તેટલાંમાં તેનું જોર વધીને જીંદગીને ખુવાર કરશે. જો રૂ

તુની છેડે થયું હોયેતો રૂતુ બદલાતાં તે નરમ પડી જશે અને તેથી જીંદગીને કાંઈ હાંની પોંહોંચશે નહી, એવી તરેહના વીચારો જણાવતા હતા. તેઓ પાસે આ રીતની નોંધ હતી. હીંદુસથાનની તેઓ છ રૂત ગણતા હતા અને દરેક રૂતમાં બે મહીના હતા.

વસંત રૂતુ	મારચ—ફાગણ—મીન રાશી. એપરેલ—ચઈતર—મેશ રાશી.
ગરીશમ રૂતુ	મેએ—વઈસાખ—વરખ. જુન—જેઠ—મીથુન.
વરસાદ રૂતુ	જુલાઈ—આખાડ—કરક. આગશટ—સરાવન—શીંહ.
સરદ રૂતુ	સપટેમબર—ભાદરવો—કનેયા. અકટોબર—આશો—તોળા.
હીમ રૂતુ	નવેમબર—કારતક—વરશચીક. ડીસેમબર—માગશર—ધનું.
શીશી રૂતુ	જાનેવારી—પોશ—મકર. ફેબરવારી—માહા—કુંભ.

મીન રાશી. (મારચ.)	સરદીના ચીરા, નજલો (ગાઉટ), ચામડીના દરદો, સહીયડ, ગોવરૂં, સઘલી જાતના સરદીના દરદો, અને જે પગ ભીંગાયાથી અને સરદી થયાથી દરદો થાયેછે તે; કે જેથી મેશ રાશીમાં ભેજાંના દરદો લાગુ પડેછે.
મેશ રાશી. (એપરેલ.)	ચામડીના દરદો અને તડકાંમાં ભુજાવું; કદાચ સહીયડ અને ગોવરૂં; ભેજાંના અને નરવના દરદો.
વરખ રાશી. (મેએ.)	ગલાંના દરદો.
મીથુન રાશી. (જુન.)	સંગરાહ મુકાવીયાથી દરદો થાયેછે તે; લોહીના દરદો.
કરક રાશી. (જુલાઈ.)	ભુખ જતી રહેલી, જલંધર, ખાંસો, હોજરી અને કલેજાંના દરદો.
શીંહ રાશી. (આગશટ.)	દીલના દરદો, તાપ, કમલો, મરકી, સઘલી જાતના પીતના દરદો.
કનીયા રાશી. (સપટેમબર.)	પેટના દરદો, ચુંકો અને આંતરડાંનો ગાંઠ, તલીના દરદો, ઉદાસી.

તોલા રાશી. (અકટોબર.)	ગુરદાના દરદો, પીશાબમાં રેતી, લોહી બીગડીયાથી દરદો.
વરશચીક રાશી. (નવેમબર.)	ગુરદા અને ગરભસથાનના દરદો.
ધનુ રાશી. (ડીસેમબર.)	પગની નેસનો નજલો, મરકીની તાપ, લોહીની ગરમી.
મકર રાશી. (જાનેવારી.)	ચામડીના દરદો, અકસમાત બનાવો, ઉદાસી અને ધાત.
કુંભ રાશી. (ફેબરવારી.)	આંકરાં.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે તે વખતે હીંદુસથાનમાં છ રૂતુ ગણતા હતા અને દરેક રૂતુમાં શું શું દરદો ચાલુ રેહેછે તે નોધી રાખતા હતા. હાલ બે બે રૂતુ સાથે ભેલી નાખીને વરસની તરણ રૂતુજ ગણવામાં આવેછે. ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે ચામડીના રેગો જાનેવારી, મારચ અને એપરેલ મહીનામાં ચાલુ હતા; આગશટ અને દીસેમબર મહીનામાં તાપ; અકટોબર અને નવેમબરમાં ગુરદાના દરદો; જુલાઈ, આગશટ અને સપટેમબરમાં આંતરડાં અને કલેજાંના દરદો; મેએમાં ગલાંના દરદો; જુલાઈમાં આંગતું તવાઈ જવું; સપટેમબર અને જાનેવારીમાં ઉદાસી; જાંનેવારી અને મારચમાં ધાત અને સરદીના દરદો; ડીસેમબર અને ફેબરવારીમાં સાંધાના દરદો; આગસટમાં દીલના દરદો; અને જુનમાં લોહીના દરદો.

એ ટીપનો જારે આજ દીનના ચાલુ દરદો સાથે મુકાબલો કરીયેછ, તારે થોહોએક ફરક સીવાએ ઘણોખરો મલતો આવેછે અને તેટલા ઉપરથી તેઓની કાબેલીયત અને દુરઅંદેશી ઉપર આપણે હેરત રહીયેછ. તેઓનો એવો વીચાર હતો કે જેમ મહીના વધતા જાયે, તેમ દરદો માથાં તરફથી શીરૂ થઈને પગ તરફ ચાલેછે; જેમકે એપરેલમાં માથાંના દરદો શીરૂ થાયેછે, તેમ મેએ મહીનામાં ગલાંમાં, જુલાઈમાં હોજરીનાં, આગશટમાં દીલના, સપટેમબરમાં આંતરડાંના, અકટોબરમાં ગુરદા અને ફુકાના, દીસેમબરમાં થાપાના (સંધીવા), અને મારચમાં પગનાં (સરદી) દરદો લાગુ પડેછે; અને જોકે એ માતરે કલપણાછે, તોયપણ બદનના ભાગ અને ચાલુ રેગોમાં થોહો ઘણો મુકાબલો માલમ પડેછે.

એ રાશીઓ સાથે, ગરેહોને પણ રૂતુઓ સાથે જોડતા હતા. જે

મકે બરેસપત ગરેહ શીયાલાની રૂતમાં દેખાતો હતો અને તેને છાતી ઉપર, શુકર ગરેહ વસંતરૂતુમાં દેખાતો હતો અને તેને જાતી ઉપર અને બુધ ગરેહને ભેજા ઉપર મવકુલ કીધા હતા. પણ બરાબર તપાસતાં, જેટલી સચાઈ રાશીઓ સાથે જોડાયેલીછે તેટલી એ ગરેહોમાં જોવામાં નથી આવતી.

ડાકટર સમીઠ કેહેછે, કે "અસલ નજુમીના જે પુશતકો હાલ બાતેલ કરવામાં આવીયાંછે તેમાં પુશકલ ગમતનું અને કદાચ થોડું એક સીખવાનું પણછે; અને સઘલી રીતે જોતાં એવું માનવામાં આવેછે કે નજુમીઓનાં તતવમાં સચાઈનું બાતેનમાં પર હતું, અને જેમ હાલની રીત આપણને સમજ પડેછે, તેમ તેઓની અસલી રીત તેઓને સમજ પડતી હતી. રાશી મંડલ સુરજનો રસતો બતલાવેછે અને તે ઉપરથી સુરજની અસર જમીન ઉપર કેટલી થાયેછે તે પણ બતલાવેછે. હાલ આપણે જે કાંઈ પણ બનાવો થાયેછે, તે એકજ કરતા અથવા ધણી ઉપર લાગુ પાડતા નથી, નહી કે સુરજ ઉપર લાગુ પાડતા કે મહીનાઓથી બાંધી લેતા. પણ નજુમી લોકો ખરેખર ઈયા બાહેરથી, એ સઘલા બનાવો રાશી મંડલ અને ગરેહોથી બનેછે એવું લગાડી દેછે."

પરચુરણ.

જે લોકો બુઢાપણામાં જુવાન જેવા રેહેવાને ઇછેછે, તેઓ બચીતથી જુવાનીમાં બુઢાછે.

જેટલું સુખથી બની શકે તાંહાંસુધી ઉંઘ કાહાડજો.

ચાલીસ વરસની ઉમરે એક માણસ બેવકુફ હોયે યા ડાકટર હોયે.

મધરાતની અગાઉ એક કલાકની ઉંઘ તે પછીની બે કલાક લગીની ઉંઘ બરાબરછે.

મેંઢાંની સાથે બીછાને જાઓ અને લારક પક્ષી સાથે ઉઠો.

બારી માહેથી હવાનો ઝપાટો એક તીરનો ઘાહછે.

ધીઆગ બારઅર કેહેછે, કે "હું જાણતો નથી, કે આપણા પોતાના કરતુક સાનાગે કાંઈ પણ જાતનું સુખ બીજી રીતે મલેછે, અને દાહાપણ અને સંભાલથી આપણે આપણા દાહાડા સુખ અને ચેનમાં ગુજારી સકશું, અથવા તેથી ઉલટું કુસંગત, ગોસો, હીલાલ અથવા મહેનતથી, જેમ આપણી મરજી

માં આવે તેમ આપણે દુખી થઈશું. અને ઘણાજણ પોતાને હાથે ઘણા દુખી થાયેછે, એટલે તેઓને ખબર હોવા છતાં કે એમ કીધાથી તેઓ દુખી થશે તોયપણ તે પરમાણે ચાલેછે. તેઓ ઉપદેશ, દાખલા અને અજમાયશથી જાણેછે, કે એ રમતામાં જવાનું ફળ તેઓને શરમ અને કંગાલીયત, દુખ અને બેવખતનાં મોહોતમાં નાખશે તોયેપણ તેઓ તે રમતો પકડેછે."

અભીયાશીઓને એક ચેતવણી—એક નામાંકીત શખસ આ પરમાણે કહી ગયેછે,—એક ચીતારો પોતાની પેનસીલને ધોઇને સાફ રાખેછે; એક લોહાર પોતાની હથેારી, એરણ અને ભઠી તરફ નજર રાખેછે; એક ખેડુત પોતાના હોલના હથીઆરોને સમારેછે અને જો કુરાડી બુઠી થઇ ગઇતો ઘસેછે; એક શેકારી પોતાના સકરા, કુતરા અને ઘોડા ઉપર ચોકસી રાખેછે; એક ગવૈયો પોતાની સારંગીની દોરી બાંધશે અને છોરશે;—પણ એક વીદીયા અભીયાસી માતરે એખલો, ભેજું જે હથીયાર તે દરરોજ વાપડેછે, કે જેથી દુનીયામાં તે સરદારી ભોગવેછે, તેનેજ વીસરી જાયેછે અને ઘણો અભીયાસ કરીને તેને ગુમાવી દેછે.

ચરચા પતરીઓને ખબર.

"કરાકા"—આંજનીનું કારણ અને ઉપાયે જોગવાઇએ જણાવશું. હાલ તરત એટલુંજ જણાવવાને બસછે, કે તે ઉપર સઉથી સુતરો ઉપાયે ગરમ પાણીએ સેક કરવાનો અને પછી પોલટીસ બાંધવાનોછે.

R. Dent—લકવાનો મરજ ભેજાં અને તેને લગતી નેશોના દરદથી થાયેછે. એ દરદો સારાં થવાને શા માટે મુશકેલછે અને જારે સારાં થવા ઉપર આવેછે તારે ઘણો વખત શા માટે લાગેછે, તે હવે પછી જોગવાઇએ જણાવશું.

૨. ખોરાક પચન થતી વખતે તેમાં રસાયણ સંજોગથી પુશકલ ફેરફાર થાયેછે અને તે વખતે સલફીયુરેટેડ હાઇડરોજેન નામની હવા પણ પેદા થાયેછે અને તે ઝાડાને ખરાબ વાસ આપેછે.

૩. કોહોડના મરજનું બેયાન જોગવાઇએ.

૪. થંડીના દીવસ ઉપર સહવારના આપણા મોહોડાં માહેથી સફેદ વરાલ નીકલેછે તેનું કારણ દેખઇતુંછે. આપણે જે હવા દમ માહેથી કાહાડીયેછ તેમાં પાણીનો બાફ આવેછે અને તે ગરમીના દીવસ ઉપર અલબત માલમ પડતો નથી, પણ થંડીના દીવસો ઉપર પાણીનો બાફ જેવો બાહેર નીકલેછે તેવો બંધાઈ જાયેછે અને તેથી તે આપણી નજરે પડેછે.

૫. મોહોડાં માહેથી વાસ આવવાના ઘણા કારણ હોયેછે, તેમાં મુખીય બરશ અને મંજન વાપડીયા છતાં અછી રીતે દાંતની બેઉ બાજુ સાફ નહી કીધાથી અને તેથી ખાવેલો ખોરાક દાંતની વકટારોમાં ભરાઇને કોહેયાથી વાસ મા

રેછે. જે લોકોનાં દાંત ઉપર સફેદ અથવા કાલી પોપરીઓ બંધાયેછે તેઓના મોહોડાં હમેશ વાસ મારેછે. દાંત સાફ હોવા છતાં જારે કોઠો સાફ નહી હોયે અને બેહજમીયતી પુશકલ હોયે તારે મોહોડું વાસ મારેછે.

"A subscriber,—તમારી છાતીમાં દરદ નહી હોવા છતાં વાંચતી અને લખતી વખતે તમારી છાતી દુખાયેછે અને તેમાં દમ ભરાઇ આવેછે તેનું કારણ, વખતસર તમે ઘણા કલાક લગી વાંકા વલીને અભીયાસ કરતા હશો.

૨. સુરજની રોશની તમારેથી ખમાઇ શકાતી નથી તેનું કારણ તમે રાતરે ઘણા અવારા લગી વાંચતા હશો.

૩. નાંક સુકાયેછે અને પાતલી પોપડીઓ નીકલેછે તે ઉપર સેહેલ ઉપાયે ઘીઈ અથવા સાલાડ તેલ મુકીયાથી નરમ પડશે.

૪. સહવારના જાડા અને કઠીણ બલગમ નીકલેછે અને નીકલવા બાદ કપાલમાં ચસકા મારેછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે તમુને થોડુંએક લગીનો સરકમ થયોછે; તેનો ઉપાયે આ આંકમાં માલમ પડશે.

"રાખુજી,"—તમારી દાહાડ ગઈ તે હવે ફરીથી આવશે નહી, કાંયેકે તરીજી વખતના દાંત કોઇ કદાચજ ફુટેછે. એનો ઉપાયે એકજછે અને તે ડેનટીસટ પાસે જઇને નવો દાંત મુકાવી આવો. તે પછી તમુને માલમ નહી પડશે કે તમારો દાંત ગયોછે કે નહી.

"A sufferer,"—હાથની હથેલી અથવા પગના તલીયાં અથવા કાખ માહેથી પુશકલ પસીનો જાયેતો તે સારો નથી. તેથી નાકુવતી ઘણી થાયેછે. તેનો મુલ ઉપાયે સફાઇછે.

માથાં ઉપર બાલ રાખીયાથી ફાયેદોછે. ઘેરફાયેદો હતેતો કુદરત તાંહાં મુકતેજ નહી.

માથાં ઉપર થંડું પાણી નામવાની જરૂર હોયેતો તે અલબત ફાયેદો કરશે.

દાંતના પારા સુજેલા રેહેતા હોયેતો તે ઉપર આ નીચે જણાવેલા મંજનથી દાંતણ કરજો:—ચાક સફાઈ કીધેલો ૪ ભાગ, આરીસરૂટના પૌડરના ૨ ભાગ, હીરાબોલનો બારીક ભુકો ૧ ભાગ અને તાનીન પા ભાગ લેવો.

થંડા પાણીએજ દાંતણ કરવું સારૂંછે, પણ જો તેથી દાંત કલતા હોયેતો હુંફું પાણી વાપડવું

બપોરે ખાઇને પાલીયા લોકો ઉંઘાયેછે.

"સુબઇછક,"—તમે લામરટ અને તેની ચોપડીઓના ખેયાલ છોડો, તેમાં તમુને મીઠી વાણીએ જેહેર મલશે કે જેથી તમો સુખી થશો નહી. એ બાબદ ઉપર વધારે ખોલાશાથી હવે પછી લખી જણાવશું.

તંનદરોસતી.

ફેબરવારી ૧૮૬૮

મુંબઈ શેહેરનાં ઘરનાં વાડાઓ.



ઘરની બાંધણીમાં, વાડાઓની બાંધણી અને ગોઠવણમાં આપણા મીસતરીઓનું અંજાણપણું જેટલું જોવામાં આવેછે, તેટલું બીજું કસી બાબદમાં જોવામાં આવતું નથી. વાડાઓ ઘરની કેઇ બાજુએ ગોઠવવા અને કેઈ રીતનાં બાંધવા, કે જેથી કાંઇ પણ બદબો ઘરમાં દાખલ નહી થાયે, તે તેઓની બલા જાણે. વાડા બાંધવા એ કામ તેઓને મનથી ઘણું નજીવુંછે. પણ જે મીસતરીને ઘરનાં વાડાઓ બાંધતાં નહી આવડે, તેને ઘર બાંધવાનું સોંફવું ઘણું ધાસતી ભરેલું છે. જે ઘરમાં વાડા માહેથી ગંધ પેવસ થાયેછે, તેનાં રેહેવાસીઓ કદી પણ સુખાકારી ભોગવતાં નથી. ખરાબ જાતની તાપ, પેટ અને ઓકારીનો મરજ અવાર નવાર ચાલુજ રેહેછે; અને જો આપણે એમ કહીયે, કે તે ઘરમાં બલાછે અને તેટલા માટે રેહેવાને લાયેક નથી, તો આપણે સચાઇથી ઘણા દુર નથી. મોટી બલા અને નાશ કરનાર વાડાની ગંધછે; તે બલા દેખાતી નથી પણ તે પોતાનું કામ વગર અટકાવ થવે કરીયું જાયેછે. હાલ મુંબઇ શેહેરમાં તાપનાં મરજથી પુશકલ મરણો નીપજેછે, તેનું મુલ કારણ વાડાઓ અને ગટરોની ગંધછે. એ બલા જારે દફે થશે, તારેજ મુંબઇ શેહેરનાં રેહેવાસીઓ તાપ જેવી ચીજ જાણશે નહી.

હવે, હાલ મુંબઇ શેહેરનાં ઘરોમાં વાડાઓની ગોઠવણ કેવી તરેહેનીછે તે તપાસી જોઇયે. "પુશકલ ઘરોમાં, જેવા ઘરની ખરકીમાં પેઠા, એટલે નાક ઉપર વાડાની ગંધ આવીને પડેછે; ઘરની લંબાઇની

કોતાઈને લીધે, વાડાઓ ખરકીની એક બાજુએ ગોઠવેલા હોયેછે; અ થવા જો ઘર લાંબું હોયેછે અને વાડાઓ ઘરની પાછલી તરફ બાંધેલા હોયેછે, તોયપણ પાછલી તરફથી ફુંકતી હવા વાડાની ગંધને ખરકીમાં લાવેછે. ખરકીમાં વસનારાઓને તેવ પડી રહેયાથી એ ગંધ ઘણી વેલા માલમ પડતી નથી, પણ પારકા શખસને તે જલદીથી માલમ પ ડી આવેછે. વલી જે ઘરને માર હોયેછે, તેઓનાં વાડાઓ ઘણુંકરીને ઘરની પાછલી ગમ બાંધેલા હોયેછે, અને કોઈ વેલા ઘરનાં ઓરડાઓ ની ખરાબ ગોઠવણને લીધે તેનો વાસ ઘરમાં પંથરાયેછે. પણ કેટલા એક ઘરોનાં વાડાઓ દાદર ઉપર ચહડતાંજ નજરે પડેછે અને તે માં હેથી પુશકલ ગંધ નીકલેછે. સઘલી ગોઠવણમાં એ ગોઠવણ ઘણીજ નુ કસાનકારકછે. એવાં ઘર બાંધનાર મીસતરીને, ઘર ધણીને અને એવાં ઘરમાં વસનારને મોટી શરમછે; કે એકને ઘર બાંધતાં નહી આવડતું તે છતાં કાંમ માંથે લેછે; બીજાની મુલ મતલબ જેમ તેમ કરીને પૈસા પેદા કરવાનીછે, અને તરીજાની થોડા પૈસાની કસર કરીને તનદરોસતી બીગાડીને પછી વધારે પૈસા ખરચવા પડેછે.

હવે વાડાઓ કેવી રીતે બાંધવામાં આવેછે તે તપાસી જોઈયે. જો ભોંયેતલીયે હોયેછેતો ઘરની ઉબરનીથી દોહોડ અથવા બે ફીટ ઉંચાઈ ની ચુના અને પથરકામની બે પાર પાસે પાસે બાંધવામાં આવેછે, વ ચમાં એક ફુટનો અંતર રાખેછે અને તેને તલીયે એક પ થરની ફરસબંદી કરી લઈને એક કાંમરાની સલીની ટોપલી મુકેછે. બેઉ પારની વચે આગલથી એક ઘેરાવ સરખી પાર બાંધવામાં આવેછે અને તેની આગલથી એક મોરી બનાવીને તેની સાથના નલનો રસ તો વાડાની પછવાડેની ખાલી જગામાં કરેછે. નરક અને પાણી ટો પલીમાં પડેછે, અને પીશાબ અને થોડું પાણી મોરી અને નલને ર સતે પછવાડેની ખાલી જગામાં અથવા ઉઘાડી ગટરમાં જઈને પડેછે. હવે વપડાતા વાડાની હાલત કેવી રેહેછે તે જુવો. પેહેલાં, વાડાનું બા રણું ઘણી વેલા બરાબર બંધબસત હોતું નથી તેથી વાડાની બાહેરથીજ ગંધ આવવા માંડેછે. જેવા વાડાના ઓરડામાં પેઠા, એટલે નરક અને પીશાબની એટલીતો ગંધ આવેછે કે તરત નાક બંધ કરી લેવું પડે છે; અને જેટલો વખત વાડામાં રેહેવું પડેછે, તેટલો વખત મોહોડાં વાટે દમ લેવો પડેછે. પીશાબ જવાની મોરી ઘણીજ ખરાબ રીતે બાં

થેલી હોયેછે, ઘણી વેલા ખબોચીયા જોવામાં આવેછે, અને નલને ર સતે ગંધીલી હવા ઉપર આવેછે. વાડામાં બેસનારને નરકની ટોપ લી નજરે પડેછે અને કાંઇ પણ જાતનો બંધીયાર નહી હોવાથી ગંધી લી હવા ચાલુ ઉપર આવેછે અને તેથી ઘણી વેલા બેસનારનો જીવ ઘભરાઇ આવેછે અને તાંહાંથી નાહાસી જવું પડેછે. ટોપલીમાં ન રક પાણી સાથે ભેલાઇને બાહેર ગલી પડેછે અને તેથી આસપાસની જગા ખરાબ થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ ઉઘાડી ગટરમાં તેનો રેલો ચાલેછે, અને તેથી આસપાસનાં ઘરોમાં અને વારેઘડીએ રસતામાં ચાલનારને તેની ગંધ માલમ પડેછે.

જાંહાં માર ઉપર વાડાઓ બાંધવામાં આવેછે, તાંહાં પણ ઉપર જણાવેયા પરમાણેનીજ ગોઠવણ કરવામાં આવેછે; વાડાઓ એક એ કને મથાલે આવેછે અને નરક જવાને માટે એક લાંબી ચુનાકામ ની પેટી બાંધી લેછે. ભોંયેતલીયે એક ટોપલી મુકવામાં આવેછે અને તેમાં સઘલા માર ઉપરનું નરક પડેછે. એ પરમાણેના વાડાઓ બાં ધીયાથી દરેક માર ઉપર ગંધ આવીયા વગર રેહેતી નથી. પેટીની હાલત એક ચીમનીના જેવી થાયેછે અને તેમાં હવાનો એક ચાલુ રસતો બનેછે. પેટી અને વાડાના ઓરડા માહેની હવા બાહેરની હવા કરતાં ગરમ રેહેછે; તેથી તે ઉપર નીકલી જાયેછે અને તેને બદ લે બાહેરની થંડી હવા નીચેથી ઉપર મારગ કરેછે અને તે સાથે ન રકની ગંધ પણ લાવેછે. એવા વાડામાં બેસનારને હેઠલથી થંડી હવા ફુકતી માલમ પડેછે અને તેનો કંટાલો કેવો લાગેછે તે સ ઘલાને ખબર હશે.

મુંબઈ શેહેરના વાડાઓની એવી હાલત ઉપરથી શું વીચારો ઉ તપણ થાયેછે. પેહેલાં, લોકો સફાઇ શું ચીજછે તે સમજતાં નથી, નહીતો કદી પણ વાડાઓની એવી હાલત રેહે નહી; બીજું, તેઓને મુદલ સમજ નથી કે વાડા માહેથી નીકલતી બદબો હવા કેટલી જે હેરીછે અને તેથી તેઓ કેટલાં હેરાન થાયેછે અને કેટલાં મરણ નાહ ક બેસમજને લીધે બનેછે. હીંદુ લોકો સફાઇનો ઘણો ફાંકો રાખેછે અને દીવસમાં બે વખત પોતાનું બદન પાણીથી ધોયેછે; પણ તેઓ ની સફાઇનો વીચાર અહીંજ અટકેછે. તેઓના વાડાઓ ગલીચ રેહેછે અને તે માહેની ગંધ ઘરમાં પંથરાયેછે, તેની દરકાર તેઓને ર

તીભાર પણ નથી. મુસલમીન લોકો સફાઇની કાંઇ પણ દરકાર કર તા હોયે એવું લાગતું નથી. પારસી લોકોનો સફાઇનો વીચાર એ ઓથી જરા વધારે હોયે, પણ તેઓ ખરેખર તેને અમલમાં લાવતા હોયે એવું લાગતું નથી. જો તેઓ સફાઇને ખરેખર ચાહાતા હોયેતો તે ઓના ઘરના વાડાઓની હાલત હાલ એવી હીનપસતી ભરેલી માલ મ પડે નહી; અને જો તેઓ સુધારો કરવાનો અને સુધરેલામાં ખપ વાનો ફાકો રાખતા હોયતો તેઓના ઘરના વાડાઓની હાલત તેઓ ને તરત શરમમાં નાખશે. જેનરલ બોરડ આફ હેલ્ઠ (તનદરોસતી ખાતાંની મંડલી) એ પોતાની મીનીટ્સમાં આ પરમાણે વીચાર લખી યોછે. "લોકોની સફાઇને લગતી રીતભાંત અને મુખીય કરીને ગ લીચી માહેથી પોતાના ઘરોનો બંચાવ કરવાની સંભાલ, સુધારાની મંજલ ખોલી રીતે બતલાવી આપેછે. આરચ ડીકન પેલી, મુ સાફરોને, પારકાં દેશોના લોકો પોતાની ગલીચીને કેવી રીતે દુર કરેછે, તે ઉપર મુખીય ધેયાન આપવાને ભલામણ કરતો હતો; કાંયેકે કોઈ બીજી બાબદના કરતાં એ બાબદથી તેઓની સફાઈ, લજા, ખુદ આબ રૂ અને ઉદીયોગની રીતભાંત જલદીથી માલમ પડી આવેછે." એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે જાંહાંસુધી મુંબઇ શેહેરના ઘરોના વાડાઓ બરાબર કરવામાં નહી આવે, તાંહાંસુધી મુંબઇ શેહેરે સુધરાઈમાં ખ પવાનો ફાકો છોડી દેવો.

હવે મુંબઇ શેહેરના વાડાઓ સુધારવાના શું ઉપાયો કરવા જોઈયે? ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે સઉથી સરસ રીત નરકને પાંણી વતે ધોઈ નાખવાનીછે અને તે બંધોબસત પેટી માહેથી લાગલું ગટ રમાં જવું જરૂરછે. હાલ મુંબઇ શેહેરમાં એવી જાતની ગટરોની ગોઠ વણ કીધામાં નથી આવી, એટલા માટે હાલ એ રીત કાંમે લગાડવાને ઘણો વીલમછે. બીજી રીત નરકને ઉચકી લેઈ જવાનીછે અને તેને માટે વાડાઓની ગોઠવણ કેવી રીતની જોઇયે, તે ગયા આંકમાં સમજા વીયું હતું. વલી પવનના ફુકવા પરમાણે ઘરની કેઇ દીશાએ વાડા ઓ ગોઠવવા તે પણ સમજાવીયું હતું, તેથી એ વીશે અહીં વધારે લ ખવાની જરૂર નથી.

શેહેરના સુધારાને લગતા આકટના ૧૧૭—૧૧૮—૧૪૪—૧૪૫ —૧૫૮—૧૬૯—૧૭૧ મી કલમ ઉપરથી ખોલી રીતે માલમ પડેછે,

કે વાડાઓ અને બીજી ગલીચી સાફ રાખવાને માટે સરકાર તરફથી બંદોબસત કરવામાં આવીયોછે. ઘર ધણી અને ઘરમાં વસનારાઓ ને પોતાના વાડાઓ અછી રીતે સાફ રાખવાની જરૂર પાડીછે અને જો તેઓ સાફ નહી કરેતો તેઓની ઉપર દંડ લાગુ પાડીયોછે. એક કલમમાં ખોલી રીતે જણાવેછે કે સરકારના માણસને હરેક કોઇના ઘરમાં જઈને વાડાઓ અને બીજી ગલીચી તપાસવાનો હકછે. શેહેરના સુધરાઇ ખાતાંનો વડો પોતાની કલમ મુજબ ચાલતો હોયે એવું કાંઈ દીશતું નથી, નહીતો હાલ જે વાડાઓની હાલત આપણે જોઇયેછ તે કદી પણ નજરે પડે નહી.

મુંબઈ શેહેરની વસતી.



ગયા આંકમાં શેહેરની વસતી ગણીયાથી શું ફાયદાઓ થાયેછે તે જણાવીયું હતું. હવે મુંબઇ શેહેરની વસતી કેટલીછે અને તે ઉપરથી શું વીચારો આપણા મનમાં ઉતપન થાયેછે તે તપાસી જોઈયે.

જારે મુંબઇ શેહેર ઈ૦ સ૦ ૧૬૬૪ માં પોરટુગીઝનાં હાથ તલેથી ઈંગરેજોનાં તાબામાં આવીયું તારે તેની વસતી દશ હજાર માણસની ગણાતી હતી અને લોકો ઘણુંકરીને મેહેમ તરફ રેહેતા હતા.

એ પછી, દશ પંદર વરસનાં અરસામાં, ડાકટર ફરાયરનાં લખી જવા મુજબ, વસતી ૬૦ હજારની વધી પડી. એમાં ઘણાખરા આસ પાસનાં ગાંમડાંઓ માહેથી ભમતા અને લુચા આવીયા હતા અને બીજા પુશકલ લોકો ધરમની છુટને લીધે ઈંગરેજોનાં કસબામાં વાસો લીધો હતો. એ વખતે કસબો "એક માઈલ લંબાઈનો હતો, ઘરો નીચાં અને ઝાવલીનાં છાપરાંનાં બાંધેલાં હતાં. માંદવી અને કંપનીની વખારોને નલીયાંના છાપરાં હતાં અને બારીઓને કાચનાં તકતાને બદલે સીપનાં તકતા હતા.

ઈ૦ સ૦ ૧૭૧૬ માં ગણુતરી કરવામાં આવી હતી અને તે વખતે માતરે ૧૬ હજાર માણસો નોધેલાંછે, પણ તેમાં માતરે કોટ અને કસબાંનો થોડો ભાગજ ગણવામાં આવીયો હશે.

હામીલટનના ગઝટીયર ઉપરથી માલમ પડેછે કે ઈ૦ સ૦ ૧૮૧૪

—૧૫ માં વલી એક ગણતરી કરવામાં આવી હતી અને તે વખતે કોટમાં ૧૧ હજારની અને આખા ટાપુની ૨,૨૧,૫૫૦ ની વસતી નોંધવામાં આવી હતી. ઘરોની સંખીયા ૨૦,૭૮૬ નોંધેલીછે. ઈંગ રેજ ૪૩૦૦, ગાંમટી કરીસચીયન અને યાહુદી લોક ૧૨,૩૦૦, મુસલ મીન ૨૮,૦૦૦, હીંદુ ૧,૦૩,૮૦૦ અને પારસી ૧૩,૧૫૦ હતા. એ સીવાએ આવતા જતા લોકોની ૬૦ હજારની સંખીયા મુકેલીછે.

ઈ૦ સ૦ ૧૮૩૩—૩૪ માં વલી પોલીસનાં વડા માજીસતરેટનાં ઉપરીપણા તલે ગણતરી કરવામાં આવી હતી અને એક વરસ લગી મેહેનત કીધા પછી એટલુંજ માલમ પડીયું કે ઉમરે પુગેલા મરદ અ ને ઓરતની સંખીયા ૧,૧૭,૦૧૬ ની હતી. એમાં એટલીજ સંખી યા બચાંની ઉમેરીને ૨,૩૪,૦૩૨ ની એકંદર ગણતરી કીધી હતી.

એ પરમાંણે તરણ ચાર વખત ૧૮૪૪—૪૮—૫૧ નાં વરસોમાં ગણતરી કરવામાં આવી હતી, પણ સઘલી મેહેનત ફોકટ ગઈ હતી.

છેલી ગણતરી ઈ૦ સ૦ ૧૮૬૪ માં ફેબરવારી મહીનાની ૨ ૭ તારીખે લેવામાં આવી હતી. એ ગણતરી જોકે ઘણી મેહેનત અને તકેદારીથી કરવામાં આવી હતી, તોયપણ પકી ભરૂશા ભરેલી ગણાતી નથી, કાંયેકે હજુર સુધી ગાંમટીઓમાં અને ખસુસ કરીને હીંદુ અને મુસલમીન લોકોમાં પોતાનાં કબીલાની સંખીયા આપવામાં ઘણીજ છીટછે; એટલુંજ નહી પણ ઘણા જણને ગણતરીનાં કાગજો કેમ ભરી આપવાં તેની મુદલ સમજ હતી નહી; અને ઘણા જણે ખામખા ખો ટાં રીટરનો ભરીયાં હશે, તેમાં થોડોજ શકછે. તોયપણ એ ગણતરી ઘ ણી બાબદો સમજવામાં મદદ કરશે, તેમાં કાંઈ શક નથી.

મુંબઇની વસતી ઈ૦ સ૦ ૧૮૬૪ માં ૮,૧૬,૫૬૨ ની ગણવામાં આવીછે. તેમાં,

	વસતી.	સેંકડે.
હીંદુ, સઘલી જાતનાં	૫,૮૫,૯૬૮	૭૧.૭૬
મુસલમીન અને આફરીકન	૧,૪૭,૯૧૪	૧૮.૧૨
પારસી	૪૯,૨૦૧	૬.૦૩
ગાંમટી કરીસચીયન	૧૯,૯૦૩	૨.૪૪
યુરોપીયન અને ઈનડો યુરોપીયન	૧૦,૩૦૬	૧.૨૬
યાહુદી	૨,૮૭૨	.૩૫
ચીના	૩૫૮	.૦૪
	૮,૧૬,૫૬૨	૧૦૦.

હવે આ ઉપલી ગણતરી ખરીછે, કે તેમાં ભુલ દાખલ થઈછે, તે એક રીતે માલમ પડી શકેછે. વસતીની સંખીયા સાથે મરણ ઘણુંક રીને મુકાબલો રાખેછે, અને જો ૧૮૬૩ અને ૧૮૬૪ ની આખેરીએ દર જાતમાં થયેલાં મરણોને તેઓની વસતી સાથે મુકાબલો કરીયે, તો આમણુને બેઉમાં સેહેજસાજ ફરક સીવાએ મુકાબલો ઘણે દરજે મલતો આવવાની આશા રાખવી જોઈયે. ઈ૦ સ૦ ૧૮૬૩ અને ૧૮૬૪ ની આખેરીએ સઘળાં મળીને ૧૯,૭૪૭ અને ૨૫,૨૦૬ મરણ નીપજ્યાં હતાં.

	૧૮૬૩ માં મરણ.	૧૮૬૪ માં મરણ.	સેંકડે ૧૮૬૩માં	સેંકડે ૧૮૬૪માં	સેંકડે સરાસરી
હીંદુ, સઘલી જાતના....	૧૩,૧૦૧	૧૬,૭૩૨	૬૬.૩૫	૬૬.૩૮	૬૬.૩૭
મુસલમીન અને આફરીકન.	૪,૬૪૬	૬,૦૯૨	૨૩.૫૩	૨૪.૧૭	૨૩.૮૫
પારસી..............	૯૩૦	૯૯૬	૪.૭૧	૩.૯૫	૪.૩૩
ગાંમટી કરીસચીયન....	૬૩૧	૬૦૦	૩.૧૯	૨.૩૮	૨.૭૮
યુરોપીયન અને ઈનડો યુરોપીયન........	૩૫૨	૪૦૧	૧.૭૮	૧.૫૯	૧.૬૮
યાહુદી............	૫૭	૮૯	.૨૯	.૩૫	.૩૨
જાત નહી જણાયેલી...	૩૦	૨૯૬	.૧૫	૧.૧૭	.૬૬
	૧૯,૭૪૭	૨૫,૨૦૬	૧૦૦.	૧૦૦.	૧૦૦.

હવે એ બેઉ ટીપ તપાસીયા ઉપરથી ગામટી કરીસચીયન, યુરોપીયન, ઈનડો યુરોપીયન, અને યાહુદીની વસતી અને તેઓમાં થતાં મરણમાં મુકાબલો ઘણોખરો મલતો આવેલો જોવામાં આવેછે; ઘણો ફરક હીંદુ, મુસલમીન અને પારસીઓમાં માલમ પડેછે; તેનું કારણ શું અને તે ઉપરથી શું વીચારો ઉતપન થાયેછે તે તપાસી જોઈયે. પેહેલાં મરણની ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે કે ૧૮૬૩ ના કરતાં ૧૮૬૪ માં હીંદુ લોકોમાં ૩૬૩૧, અને મુસલમીનમાં ૧૪૪૬ વધારે મરણ નીપજ્યાં હતાં; બાકીની જાતવાલાઓમાં મરણ ઘણાખરાં મલતાંછે. પણ વલી જો એ બેઉ વરસમાં એઓમાં સેંકડે કેટલાં મરણ થયાં હતાં તે તપાસી જોઈયેછતો માલમ પડેછે, કે તેઓમાં લગભગ એકસરખાં થયાં હતાં; તેથી સાફ માલમ પડેછે કે ૧૮૬૪ માં વધારે મરણ કાંઈ ખરાબ મરજ ફેલાયાથી થયાં ન હતાં, પણ એટલોજ ખેયાલ આવેછે કે ૧૮૬૪ માં હીંદુ અને મુસલમીન લોકોની વસતી બાહેર ગામથી આવનારા લોકોથી વધી ગઈ હશે, અને તે માનવાને આપણુ

પાસે કારણોછે. એ સાળમાં જાહેર બાંધકામો વધી પડીયાથી બેગારીઓની ગરજ ઘણી પડી હતી અને તે વખતે પુશકલ હીંદુ અને મુસલમીન લોકો બાહેર ગામથી આવીયા હતા, અને તે વરસમાં એ લોકોમાં મરણ વધારે નીપજે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. હવે હીંદુ લોકોની વસતી સાથે તેઓમાં થતાં મરણનો મુકાબલો કરીયેછ તો ઘણો ફરક માલમ પડેછે. હીંદુ લોકોની વસતી સેંકડે ૭૧.૭૬ નીછે અને તેઓમાં સેંકડે માતરે ૬૬.૩૭ મરણ નીપજીયાં હતાં; તે ઉપરથી વીચાર આવેછે, કે હીંદુ લોકોની વસતી ભુલથી વધારે ગણવામાં આવીછે અથવા તેઓમાં બીજી જાત કરતાં ઓછાં મરણ થાયેછે, ઈયાતો તેઓનાં મરણની ટીપમાં ભુલ હશે. મરણો ઘણી ચોકસાઈથી નોધાયામાં આવેછે તેથી એ વીચાર તરત દુર થાયેછે. હીંદુ લોકોમાં બીજી કોમ સાથે સરખાવતાં થોડાં મરણ નીપજે તે વીચારવું પણ ગલતછે, કાંયેકે તેઓની રીત ભાંત અને દરદની વખતે બેદરકારપણું સઘલાંને ખબરછે. તારે ફરીથી વીચાર આવેછે, કે કદાચ ભુલથી મરણો વધારે નોધવામાં આવીયાં હશે; પણ એ ભુલ કોણ તરફથી થઈછે ? શું હીંદુ લોકોએ પોતાની ખરી વસતી કરતાં વધારે લખી આપીછે ? એ વીચાર મનાયે તેવો નથી અને તેનું કારણ દેખાઇતુંછે, કે હીંદુ લોકોના વેહેમ અને છીત અને અગ્નાનપણું એવુંછે કે તેઓ સંખીયા વધારીયાના કરતાં ઉલટી છુપાવી હશે. વળી વસતીના પતરોકો ગણવામાં પણ ભુલ હોયે નહી, કાંયેકે તે ઘણીજ સંભાલથી કરવામાં આવીયુંછે. તારે ખેયાલ એટલોજ જાયેછે, કે બીજી કોમ વાલાઓએ પોતાની વસતી ઘણીજ થોડી લખી આપી હશે અને તેથી હીંદુ લોકોની સેંકડે વસતીનું પરમાણ વધી ગયું હશે, અને એ વીચારને ઉપલી ટીપ ઉપરથીજ ટેકો મલી શકેછે. મુસલમીન લોકોની સેંકડે વસતી ૧૮.૧૨ નીછે અને મરતીયુકની ટીપમાં તેઓમાં થતાં મરણ સેંકડે ૨૩.૮૫ જોવામાં આવેછે; અને જોકે ૧૮૬૩ ના કરતાં ૧૮૬૪ માં વધારે મરણ થવા છતાં બેઉ વરસનું પરમાણ ઘણુંખરું મલતું આવેછે, તારે વીચાર આવેછે કે મુસલમીન લોકોમાં બીજી જાત કરતાં મરણ પુશકલ થાયેછે, ઈયાતો તેઓએ પોતાનાં પતરકો ભરી આપવામાં પુશકલ સંખીયા છુપાવીછે. પેહેલા વીચારને કાંઈ પણ ટેકો નથી, કાંયેકે તેઓ કરતાં હીંદુ વધારે તનદરોસતીના કાયદાઓ જાલવેછે, એવું જાંનવામાં નથી આવતું;

અને માતરે વીચાર એજ રેહેછે, કે તેઓએ પોતાના પતરકો ખોટાં ભરી આપીયાંછે અને પુશકલ સંખીયા છુપાવીછે.

વલી પારસી લોકોની વસતીની સંખીયા સેંકડે ૬.૦૩ ની થાયે છે અને તેઓમાં સેંકડે મરણ ૪.૩૩ નોધાયાંછે, એ ઉપરથી વલી વીચાર આવેછે કે શું પારસીઓમાં બીજી કોમ કરતાં ઓછાં મરણ થાયેછે ? પારસી લોકોની વસતીની ટીપ માંનવાજોગછે, કાંયેકે તેઓ હીંદુ અને મુસલમીન જેવા અજ્ઞાન અને વેહેમી અથવા છીત રાખનારા નથી; અને જો સંખીયા છુપાવવામાં આવી હશે, તે ઘણીજ થોડી હશે. તેઓમાં બીજી કોમ સાથે સરખાવતાં થોડાં મરણ થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી; કાંયેકે પારસી લોકો હીંદુ મુસલમીન કરતાં તનદરોસતી જાલવવામાં ઘણાં ખંતીછે અને દરદની વેલા તેના તરત ઉપાયો લેવાને ચુકતા નથી. તે સાથે જો મુસલમીન લોકોની ગણતરીની ભુલ દાખલ કરવામાં આવેતો, પારસીની વસતી સેંકડે થોડી કમતી થશે અને તારે મરણ સાથે પરમાણ વધારે મલતું આવશે.

એ ટીપો ઉપરથી એાલું માલમ પડેછે, કે મુસલમીન લોકોએ પોતાની વસતીની ગણતરી ઘણી છુપાવીછે. હીંદુ લોકોએ છુપાવીછે કે નહી, તે સેહેલથી માલમ પડી આવતું નથી. બીજી કોમની વસતીની ગણતરી માણવા જોગછે.

માથાં ઊપર થંડું પાણી મુકવા વીશે સાવચેતી.



ઘણાં દરદોમાં અને તેમાં મુખીય સઘલી જાતની તાપમાં અને ભેજાંના દરદોમાં માથાં ઉપર થંડું પાણી મુકવાની જરૂર પડેછે, કે જેથી લોહીનો જોસો ભેજાં તરફથી કમતી થાયે અને ગરમી કમતી કરીને તાપનું જોર નરમ પાડે. પણ માથું થંડું રાખવું, જોકે દેખાઇતી નજીવી બાબદ લાગેછે અને દરેક જણ એ કામ માથે લેવાને તૈયાર થાયેછે, તોયપણ તેમાં જેટલી સંભાલની જરૂરછે તેથી લોકો થોડાંજ વાકેફગાર હશે, અને તેથી જે ફાયેદા થવાની આશા રાખવામાં આવે છે, તેમાં તેઓની વગર સમજથી વારેઘડીએ નીશફલ થવું પડેછે; એટલુંજ નહી પણ ફાયેદા ને બદલે વારેઘડીએ નુકસાન થાયેછે.

જે રીતે હાલમાં એ વીશેનું બેદરકારપણું થવામાં આવેછે, તે તપા
સી જોઈયે. એક આજારી માણસના ઓરડામાં દાખલ થયા; તેનાં
આંગમાં સકત તાપછે અને માથું હાથ દાઝી જાયે તેવું ગરમ લાગે
છે, દરદીને બરાબર સુધી નથી અને કોઈ કદાચ બકે લવેછે. તેના
માથાં ઉપર પુશકલ બાલછે, અને કપાલ ઉપર એક જીના કપડાંનો ક
ટકો પડેલો માલમ પડેછે. એ કટકો તદન સુકાઈ ગયેલોછે, એટલું
જ નહી પણ કપાલની ગરમી જેવોજ ગરમ થઇ આવેલોછે; કોર તર
ફથી જરા ભીનોછે અને તાંહાંથી પાણીનો બાફ નીકલતો હોયે એવું
દેખાયેછે. દરદીના માથાં આગલ એક ગલાસમાં પાણી કોલોનવાટર
ભેલીને મુકીયુંછે. દરદીનું એક નજદીકનું સગું તેના માથાં આગલ
બેઠુંછે, પણ તે બીજાંઓ સાથે વાત કરેછે. તેના ખેયાલમાં પણ ન
થી કે માંથા ઉપર થંડું પાણી મુકવું કે નહી. કદાચ તે તરફ નજ
ર પડેછે અને જો વીચાર આવેછે, તો કપાલ ઉપરથી કટકો કાહાડીને
ગલાસમાહેના પાણીમાં બોરીને પાછું કપાલ ઉપર મુકેછે. મુકતી વ
ખતે તરત દરદી ચોંકી ઉઠેછે અને કટકો કાહાડી નાખવા માંગેછે.
પાણી કટકાના છેડા ઉપરથી તીપકાયેછે અને તકીયા અને બીછાનાને
ભીંજવેછે. દરદી તેની સરદીથી કમકમેછે, તે બોલેછે કે તેને તાહાડ
વાગી આવેછે, અને સરદ જગા છોડીને કોડી જગા ઉપર જઈને પડે
છે. એ પછી અરધો, પોણો, અથવા એક કલાક પણ નીકલી જાયે
છે; કોઈ ફરીથી થંડું પાણી મુકવાનું ખેયાલ પણ કરતું નથી. કટ
કો પુશકલ વખતનો ગરમ થઈ ગયેલોછે અને તે માહેથી બાફ નીક
લવા માંડીયોછે. દરદીનું માથું વધારે ગરમ લાગેછે; તાપ વ
ધારે ચહડેછે અને બકારો લવારો વધેછે. દરદીનો મેનીજ કર
નારો માથાં ઉપર હાથ મુકીને વધારે ગરમ જોઈને કટકો ઉ
ડારી નાખેછે અને બોલેછે, કે થંડાં પાણીએતો કાંઈ વલતું નથી, ઉલ
ટું માથું વધારે ગરમ થાયેછે અને ઉલટી આંગમાં સરદી અંદર
થી પેવસ થાયેછે. કોઈ પાસે સલાહ આપનારૂં નથી તેથી તે ઉપાયે
કાહાડી નાખવામાં આવેછે. એ પછી ડાકટર આવેછે. દરદીને વ
ધારે ખરાબ હાલતમાં જુવેછે; પોતાની દવાથી જે ફાયેદાની આશા રા
ખી હતી તેથી નીશફલ થયેલો જોઈને દલગીર થાયેછે, અને દરદી
ની ખરાબ હાલત વીશે તેના સગાંઓને ખબર કરેછે. વધારે પુછપ

રછ કરતાં, તેના જાણવામાં આવેછે, કે થંડું પાણી તેઓએ વધારે ખરાબ હાલત જોઈને લગાડવાનું છોડી દીધુંછે. થંડું પાણી કેમ મુકોયું હતું તે વીશે પુછપરછ કરતાં છેલે તે દરદીની ખરાબ હાલત કેમ થઇ તે સમજ પડેછે. તેને માલમ પડેછે, કે થંડું પાણી કોઇને મુકતાં આવડતું નથી.

શું વાંચનારને ઉપલું બેયાન અજબ જેવું લાગશે નહી ? તોયપણ એવું વારેઘડીએ બનેછે. એટલા માટે દરેક જણને થંડું પાણી કેમ મુકવું તેની સમજણ હોવી જરૂરછે. આપણા લોકો માથાં ઉપર કોલોનવાટર અને પાણી ભેલીને મુકેછે. ઘણા જણને કોલોનવાટર સાથે પાણી કેટલું લેવું તે પણ ખબર નથી હોતી. કોઈ વેલા ઘણુંજ થોડું અને કોઇ વેલા પુશકલ કોલોનવાટર ભેલી દેછે. કોલોનવાટરમાં સપીરીટ આફ વાઈન અને તરેહવાર જાતના ખુશબોદાર તેલો આવેછે. પાણી સાથે કોલોનવાટર ભેલવાની મતલબ તેમાં સપીરીટ આવીયાને લીધેછે. સપીરીટ જલદીથી ઉડી જાયેછે અને પુશકલ થંડી પેદા કરેછે. બાર ઔંનસ પાણીમાં એક ઔંનસ કોલોનવાટરને ભેલવો જરૂરછે; એટલે સાધારણ એક તંમલરમાં પાણી ભરી તેમાં એક મોટો ચમચો કોલોનવાટરનો નાખવો.

જો તાપ થોડી હોયે અને ભેજાંનું કાંઇ પણ દરદ નહી હોયેતો માતરે કપાલ ઉપર થંડું પાણી મુકવું બસછે; પણ જો તાપ જોરાવર હોયે અને ભેજાંનું દરદ થયું હોયે, તે વખતે માતરે કપાલ ઉપર પાણી મુકીયાથી વલતું નથી. એ વખતે સઘલું માથું બોરાવીને તે ઉપર થંડું પાણી મુકવાની જરૂર પડેછે. મરદોમાં એ કામ સેહેલથી બની શકેછે, પણ ઓરતોમાં એ કરવું મુશકેલછે અને જો ઘણી જરૂર હોયેતો તે કરવાને અચકવું નહી. એક ઝીના કપડાંનો મોટો કટકો લેઈ તેની તરણ ચાર ઘરી કરવી, પેહેલાં પાણીમાં ખુબ ભીંજવવો અને પછી સઘલાં માથાને ઢાંકે તેમ મુકવો. એ કપડાંને જાથુક ભીંજવેલું રાખવું જરૂરછે, કદી પણ સુકાવા દેવું નહી, અને કદી પણ તે માહેથી બાફ નીકલતો માલમ પડવો નહી જોઈયે. એ વીગેની સંભાલની ઘણી અગતછે, કાંયેકે એ વીશેની બેપરવાઈથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજેછે. જો માથાં ઉપર થંડું પાણી મુકવાનો એરાદો કીધોતો બરાબર કરવો અને જો તેમનીજ થાયે નહીતો બેહેતર એછે કે માથાં ઉપર

પાણી મુકવુંજ નહી; જેટલો બેસમજથી મુકીયાથી ઘેરફાયેદો થાયેછે, તેટલો નહી મુકીયાથી થશે નહી. હવે એ ઘેરફાયેદો કેમ થાયેછે તે તપાસી જોઈએ. એક દાખલો લેવો. જો આપણે બરફમાં આપણો હાથ થોડોવાર બોરીને કાહાડી નાખશું, તો તેને થંડક લાગીને થોડા વારમાં પોતાની અસલ ગરમી ઉપર આવશે; જો ઘણોવાર લગી બોરીને કાહાડશું તો પાછી ગરમી લાવતાં ઘણો વખત લાગશે. પણ જો થોડોવાર હાથ બોરીને કાહાડી નાખીએ અને વલી પાછો થોડાવારમાં મુકીએ અને વલી કાહાડી નાખીએ અને એ પરમાણે કરીયા કરીએતો હાથ પુશકલ ગરમ થઈ આવશે, સુજી આવશે અને તેમાં દરદ થવા લાગશે. એજ પરમાણે જો માથાં ઉપર ચાલુ થંડું પાણી મુકીયાને બદલે થોડોવાર મુકીને પછી સુકાવા દીધાથી માથું ઉલટું ગરમ થઈ આવેછે અને તે તરફ લોહીનો જોસો વધેછે અને તેથી ફાયેદાને બદલે અવગુણ થાયેછે. ડાકટર ગરેવજ એ વીશે આ પરમાણે વીચાર આપી જાયેછે; "એક ચીજ કરવી અને તે ચીજ સારી રીતે કરવી એમાં ઘણો ફરકછે. એજ પરમાણે થંડું પાણી મુકવામાં અને તે ફાયેદો કરે એવી રીતે મુકવામાં પણ ફરકછે. મારા કહેયા મુજબ થંડું પાણી બરાબર મુકવાનું મને એવું તો બીકટ માલમ પડીયુંછે, કે મેં ઈસ્પીટાલમાં તે ફરમાવવાનું એકદમ મુકી દીધુંછે અને કદાચજ બાહેરના લોકોને પણ ફરમાવુંછું. જેમ મેં ફરમાવીયું તેમ બરાબર નહી ચાલીયાથી અને તેથી દરદનું જોર વધી ગયાથી છેલે એકદમ તે મને છોડી દેવાની ફરજ પડીછે. વલી બરાબર રીતે કામે નહી લગાડીયાથી ઉલટી નુકસાની થાયેછે, કેમકે તકીયા અને બીછાના બેકીસબથી ભીજવી નાખીને બદનમાં સરદી પેદા કરેછે."

કપડાં ઉપરથી પાણી ઘલી પડીને બીછાના અને તકીયાઓને ભીજવે નહી એટલાં માટે આજુ બાજુ પાણીને ચુસી લે એવાં કપડાંના કટકા મુકવા; અને તે ખુબ ભીંગાયા પછી બદલતા જવું. એના કરતાં પણ જો ફુકામાં બરફના કટકા ભરીને માથાં ઉપર મુકીયા હોયેતો એ પીડા મટી જશે. ઘડી ઘડી પાણી મુકીયા કરવું પડશે નહી અને માથાંને ઘણી થંડીથી ઈજા થાયેછે કે નહી તે પણ માલમ પડી આવશે.

ઊંઘ—વીદીયારથીઓને એક ચેતવણી.

જુવાંન વીદીયારથીઓ પોતાના સુવાના અને અભીયાસ કરવાના વખતમાં વારેઘડીએ ભુલ કરેછે. તેઓ સારો દીવસ વાંચવા લખવા માં ઘુંતાયેછે, પા અથવા અરધો કલાક ખાંણા ઉપર કાહાડેછે અને પાછા વાંચવા માંડેછે, તે દશ વાગા લગી; પછી ચાર પાંચ કલાક ઉંઘાયે છે અને તરણ વાગામાં ઉઠીને પાછા વાંચવા માહેછે, તે છેક સુરજ ઉગેતા લગી. એક કલાક નાહાવા ધોવા અને નાસતામાં ગયો, એટલે પાછું વાંચવા માંહેછે. એ પરમાણે દીવસના સોલ સતર કલાક વાંચવામાં કાહાડેછે. એથી શું પરીણામ નીપજેછે ? તેઓ થોડા વખતમાં નબલા પડી જાયેછે, મેહેનત કરવાને બનતી નથી, યાદદાસત કમતી થાયેછે, જેમ વધારે વાંચવાની કોશેશ કરેછે તેમ વધારે ભુલી જાયેછે અને છેલે તન અને મન બેઉ નાકુવત થયાથી નશોશ પડીને વધારે મેહેનત કરવાને અશકત થાયેછે અને ઘણી વેલા ઘણી ખરાબ હાલતમાં આવી પડેછે. જો એમ કરીયાને બદલે પુરતો વખત ઉંઘાવામાં અને ખોલી હવામો કસરત કરવામાં કાહાડીયો હોયેતો તન અને મન મેહેનત કરવાને વધારે ચંચલ રેહેશે, અને જેટલો અભીયાશ કરવામાં આવશે તે ફોકટ જયાને બદલે કારગત લાગશે. જો વીદીયારથીઓ સહવારના આઠ કલાકથી તે બાર વાગા લગી વાંચવા લખવામાં ઘુંતાયે, પછી એક અથવા બે કલાક ખાંણા ઉપર અને સેહેજ ફરવા હરવામાં કાહાડે, બેથી તે પાંચ વાગા લગી પાછું વાંચવા માંડે અને તે પછી ખોલી હવામાં એક બે કલાક ફરે; સાતથી તે અગીયાર વાગા લગી વાંચે અને તે પછી બીછાંના ઉપર જાયે અને પાંચ વાગે ઉડે અને પાછો ખોલી હવામાં ફરી આવીયા પછી આઠ વાગે અભીયાશ કરવામાં મશગુલ થાયે, તો પોતાની તનદરોસતી જાલવી શકશે, એટલુંજ નહી પણ પોતાનો અભીયાશ મનમાનતી રીતે કરી શકશે. જે લોકો રાતરે બે તરણ વાગે ઉઠીને વાંચવા મંડી જાયેછે તેઓ પોતાની તનદરોસતી ઘણી બીગાડેછે. રાતરે એકથી તે તરણ વાગા લગીમાં બદનમાં લોહીનું ફરવું અને દમ લેવાનું એટલુંતો સુસત થઈ જાયેછે અને તે વખતે માણસ એટલુંતો ભર ઉંઘમાં આવી જાયેછે, કે તે વખતે ઉઠીને મેહે

નત કરવી તદન નામુનાસેબછે. એમ કરીયાને બદલે પેહેલી રાતના વધારે વખત લગી ઉજાગરો કરવો વધારે ઠીકછે. વલી પાછલી રાતના દીવાની રોશની આંખને ઘણી ખરાબ કરેછે કે જે પેહેલી રાતની બતીની રોશનીથી થતું નથી.

કેટલા વીદીયારથીઓ બેસમજને લીધે પોતાનું તન અને મન એવી રીતે જુવાંનીમાંજ ખરાબ કરી નાખેછે !

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?



(સાંધણુ પાને ૧૧ મેથી.)

ધરમશાલાના એક ઓરડામાં સોરાબજીને વાસો આપીયો. તે ઓરડો એવોતો કદરબીહામણો હતો કે તેથી સોરાબજીનો જીવ ઉકલવા લાગો. તોયપણ તામોશ કરીને ધરમશાલાના ઉપરીને પુછીયું; "હું ધારૂંછું કે અંહી તમુને ઘણા લોકની ભેટ કરવી પડતી નહી હશે."

ઉપરીએ મીજાજમાંજ જવાબ દીધો, "સાહેબ, થોડા પણ ભલાં માણશોને અહીં વાસો મલેછે."

"મેરબાની કરીને કેહો, કે આ વજીફો કોણનોછે ?"

"મેરબાન સાહેબ, એ વજીફો જુવાન ઉમરાવ સાવકશાનોછે."

"હું ધારૂંછું, કે એ કોઈ સારો ધણી હશે. !"

ઉપરીને જાણે કે હસવું આવતું હોયે તે છુપાવવાને માટે પોતાનું સીર હેઠે નમાવીયું અને બોલીયો, "સાહેબ, ઠીક, મધીયમછે."

"કેમ, શું તે પોતાના ભાડુતોને ભાડાંને માટે કાંઈ પણ રીતે ઈજા કરેછે કે !"

ઉપરી બોલીયો, "સાહેબ, તે પોતે જાતે કેવોછે તે હમે કહી શકતા નથી, કાંયેકે જારથી તે જનમીયોછે તારથી હમારી બેઉ આંખે તેના દીદાર કદી જોયા નથી. પણ તે પોતે ગમે તેવો માણસ હોયે, પણ જે માણસ તેવણનું કામ ચલાવેછે, તે કાંઈ ભલો દીશતો નથી."

"શું તેનો કારભારી ?"

"તારેતો એ વીશે હું જુઠું નથી બોલતો; હા, તેજ માણસને માટે હું કહુંછું."

સોરાબજી એ બાબદ ઉપર વધારે કાંઇ બોલીયો નહી, પણ પોતા
નું ખાણું લાવવાને ફરમાવીયું અને ખાણાની માવજત વીશે થોડી
એક સુચનાઓ કીધી. ખાણા ઉપર એક રોસટ મટનનો કટકો અ
ને થોડા પટેટા લાવીને મુકીયા. તે જોઇને સોરાબજી મનમાં ખબર
વા લાગા, પણ કરેશું. એક દાહાડો એવોજ ગુજારશું, એવો વીચાર
કરીને ખાવા બેઠા. પણ તેમાં પણ બીચારાને નીશફલ થવું પડીયું.
મટન સઘલું બલી ગયું હતું અને પટેટા કાચા રહી ગયા હતા. ઘાં
ટ વજાડીને ઉપરીને બોલાવીયો.

"મટન સઘલું બલી ગયું છે."

"શું, સાહેબ, બલી ગયુંછ ?"

"એ માહેનો એક કટકો પણ ખાવાને લાયેક નથી."

ઉપરી જાણેકે ફીકરમંદ હોયે તેમ "સાહેબ, સાચેમાચ કે ?"

સોરાબજી બોલીયો "ચાલો, ઉચકી લેઓ."

"સાહેબને માટે એક બે ચીકીન કાપીને રોસટ કરી નાખું ?"

સોરાબજીએ પેલા ઉપરીનું મોહાડુંજ જોયા કીધું અને ચીરડાઈને
બોલીયો "હા, આજે રાતરે હું ભરીપુરી જમીયો; ચાલો જડફથી એક
ચાહેનું કપ લેઈ આવો."

એવો હોકમ સાંભલીને પેલો ઉપરી જાણેકે કાંઇ કેહેવાનો હોયે
તેમ અચકાઈને ઉભો રહેયો. છેલે તે બોલીયો,

"સાહેબ, તમુને કેઈ જાતની ચા પસંદછે ?"

"સારી ગરીન ચાહે; તારી પાસેથી એથી વધારે બેહેતર હું શું
આશા રાખું."

"અરે, નહી, સાહેબ, મારી એ મતલબ મુતલગ નથી; માતરે
મારી મતલબ એનછે કે સાહેબને ખરી ચાહ-ચા જોઈયેછ, કે કાફી-ચા
અથવા ચોખાની-ચા ?"

"ચાહ-ચા, કાફી-ચા, હું કાંઇ તમારૂં કહેલું સમજતો નથી.
મનેતો ચાહે જોઈયેછે.—ચાહે શુંછે તે તમુને ખબર નથી ?"

"અરે, હા, હું સમજીયો, તમુને ચાહ-ચા જોઈયેછ; પણ હું
દલગીરછું કે આજે રાતે તમુને તે મલી શકશે નહી."

સોરાબજી બોલીયા, "ચાહે નહી ! વારૂં તારે મારે વાસતે કાફી
મોકલો, કે જેને તમે કાફી-ચા કેહોછો."

ઉપરી માથું હીલવીને બોલીયો, "એની પણ તમુને કબુલાત આપી શકતો નથી, પણ જો તમુને એાપ્પાની-ચા થોડી જોઈતી હોયેતો અને તે ઘણીજ સવાદદારછે, તે તમુને સઉથી સરસ આપું."

સોરાબજી જરા સબુરી ધરવાને માટે થોડો વખત રહીને બોલીયો, "દોસ્ત, એક સવાલનો તમે મને જવાબ આપશો ?"

ઉપરી થોડું સર નમાવીને બોલીયો, "સાહેબ, જેટલું મને આવડશે તેટલું હું બજાવી શકશ."

"અહીં પરોણાઓને તમે શું જેયાફત આપોછો ?"

"અરે, સાહેબ, જે ખોદા આપેછે તે ઉપર જેમ બનેછે તેમ કરૂં છું."

સોરાબજી બોલીયો, "આએ પરેટા મુકીને જાવો; હું જોઉં છું કે મને એથી વધારે સારી ચીજની આશા નથી."

ઉપરી બોલીયો, "જો એ તમુને પસંદ નહી પડેતો ઘણુંજ કઢંગું છે, કાંયેકે આખું ગામડું એ ઉપરજ જીવેછે અને તે સઉથી સરસછે."

થોડા વખતમાં સોરાબજીએ પેલા ઉપરીને ઘાંટ વજાડીને પાછો બોલાવીયો. ઉપરીએ આગલની માફકજ સરનમાવીને પુછીયું, "સાહેબ, તમુને શું જોઈયેછ ?"

"ઘરમાં કાંઈ ચકછે ?"

ઉપરી ઘંભીર અને જરા મોટે આવાજે બોલીયો, "અરે, નહી, સાહેબ, મારાં કોઈ માણસો ચક રમતાં નથી."

"છત, હું ચકની રમતને વાસતે નથી બોલતો, પણ પેલાં બારણાં ઉપર ચક નાખવાને માંગું છું; કાંયેકે તે તરફ પવન ફુકેછે અને તેનો ઝપાટો મારીથી ખમાઈ શકાતો નથી."

ઉપરીએ માથું હીલવીને કહીયું, "સાહેબ, ઘરમાં ચક જેવું કાંઈ નથી."

"વારૂ તારે, મને થંડી ઘણી વાગેછે એટલા માટે જરા ઓરડામાં સગરી સલગાવો અને તમે જાઓ તારે બારણું ઢાંકતા જાજો; ઘરનું કોઈ પણ આદમી બારણું ઢાંકવાની જરૂરતો વીચારતુંજ નહી."

ઉપરીએ તે પરમાણે કીધું અને સોરાબજી ટેબલ ઉપર એક વરતમાન પતર પડેલું હતું તે વાંચવા બેઠા. થોડા વખતમાં ધુમારો ઓરડામાં પંથરાઈ ગયો અને વલી ફરીથી પેલા ઉપરીને બોલાવવાની જરૂર પડી. આએ વખતે તેના ચેહેરા ઉપર હસવું આવતું હોયે એમ દેખાતું હતું. આવતાંનેવાર પોતેજ બોલી ઉઠીયો.

"અરે, આ ધુમાડો ખચીતથી તમુને ગુંગરાવી નાખશે."

સોરાબજી બોલીયો, "તારે એનું શું કરવું ?"

ઉપરીને જાણે કે ઘણું લાગી આવતું હોયે તેમ ફીકર કરીને, પ
ણ ખરેખર હમણા હસી પડે તેમ, બોલીયો "અરે, મને કાંઈ સમજ
પડતી નથી, પણ સાહેબ, તમે જો બારણું જરા સેહેજ પણ ઉઘાડું રા
ખશોતો એક પલમાં સઘલું સાફ થઈ જશે."

"પણ, ભાઈ, આસ્એ થંડા પવનનો ઝપારો,—તેથી હલાક થવશ."

"વારૂં, તારે, જરા સેહેજ બારી ઉઘાડો."

"અરે બેવકુફ, શું પવનનો ઝપાટો બારણા માહેથી તેમ બારી ત
રફથી આવતો ઈજા નહી કરશે કે ?"

"અરે, તારે સાહેબ હું શું કરૂં, મને કાંઈ સુજ પડતું નથી,
મને કાંઈ સમજ નથી પડતી કે હવે તમુને હું કાંહાં લેઈ જાઉં."

"એક બતી આપો અને ચાલો મારો સુવાનો ઓરડો દેખાડો."

પણ સોરાબજી બીછાના ઉપર પણ સુખી રહેઆ નહી; બીછાનું
એટલુંતો કઠીણ હતું અને ઓઢવાનું એટલુંતો થોડું હતું કે બીચા
રા એક દુખ માહેથી છુટીને બીજા દુખમાં પડીયા. મનમાં પકો વી
ચાર કીધો કે સહવાર પડે એટલે એ જગા છોડીને બીજી ગમ જવું.
પણ સહવારે ઉઠીને કપડાં બદલતી વખતે જુવેછેતો પોતાની સાથે પૈ
સાની કોઠલી લાવેલો તે મલે નહી. પુછપરછ કરવી નકામી હતી
અને ઉપરી અવાર નવાર એવો પણ એશારો કરતો હતો, કે સોરાબ
જીએ ખરેખર પૈસાની કોઠલી ખોઈછે, તેનો તેને શક હતો. તેથી ત
જુવાન ઉમરાવ વધારે ગુસે થયો અને મનમાં પસતાવા લાગો, કે એ
વી અંજાણી જગા ઉપર કાંહાંને કાંહાં આવીને ફસી પડીયો.

(સાંધનછે.)

વેહારના તલાવનું પાણી.

જારે મુંબઈ શેહેરના ઘણાખરા કુવાઓનું પાણી ખારૂં, ગલીચ,
અને પીવા લાયેક નહી એવું માલમ પડીયું, અને દર વરસે ગરમી
ની રૂતુમાં કુવા અને તલાવો સુકાઈ ગયાથી ટીપણી પડવા માંડી, તા

રે સરકાર તરફથી પીવા લાયેક અને પુશકલ પાણી પોંહોંચતું કરવા ની ઈનતેજારી થઈ અને તે ઉપરથી મેજર કરાફરડ અને કાંનીબીયર ઈજનેરોનું તે ઉપર ધેયાન પોંહોંચાડવાની એલતેમાસ થઈ. મેજર ક રાફરડે પેહેલવેહેલાં છાસતી તરફથી નલની મારફતે પાંણી લાવવાંને સ રકારનું ધેયાન પોંહોંચાડીયું; અને તે ઉપરથી કાંનીબીયરે પાણી શી રીતે એકઠું કરવું અને શેહેરમાં લાવવું તેના પલાનો ઘડી કાહાડીયા. સરકારે તે પસંદ કીધાથી આજ મુંબઈ શેહેરમાં છાસતી તરફનું પાણી પીવામાં અને વાપડવામાં આવેછે અને આજ નજદીક દશ વરસ થયાં મુંબઈ શેહેરમાં ટીપણી શુંછે તે કોઈ જાણતું નથી.

શેહેરમાં પાણી પુરૂ પાડવાની આગમજ એવો વીચાર હતો, કે જેમ લંડન, એડીનબરો અને બીજાં યુરોપના શેહેરોમાં દરેક ઘરમાં દરેક માર ઉપર પાણી પોંહોંચાડવામાં આવેછે, તેવીજ ગોઠવણ રાખવી. એવી ગોઠવણને મારે એવી જગા સોધવી પડી, કે જે મુંબઈના સઉ થી ઉચાંમાં ઉંચાં ઘરોથી પણ વધારે ઉંચી હોવી જોઈયે, કે જેથી પા ણી આપોઆપ કાંઇ પણ બીજી હીકમત સીવાએ સઉથી ઉંચી જગા ઉપર ચાલીયુ આવે. પાણીને લગતો કુદરતી એક એવો કાયેદોછે, કે જો બે ઉંચી ગમે તેટલા વેયાસની નલીઓને તેઓના હેઠલના છેડા આગલથી એક નલી વતે જોડી નાખવામાં આવે અને તેમાં પાણી ભરે, તો જેટલી ઉંચાઈએ એક નલીમાં પાણી ભરશું તેટલીજ ઉંચાઈ એ બીજી નલીમાં પાણી ભરાશે; એક નલીમાં ઉંચું અને બીજામાં નીચું રેહે એવી હાલત કદી પણ બનશે નહી. મુંબઈની કેટલીએક જગા દરીયાની સપાટી બરાબરછે, કેટલીએક તેથી પણ ઓછીછે અને કેટલીએક વધુછે. સપાટ જગામાં સઉથી ઉંચી મસજીદ બંદર આ ગલછે અને તે દરીયાની સપાટીથી ૩૦ ફીટ ઉંચીછે. પુરવ તરફની ટેકડી ૯૦ ફીટ ઉંચીછે અને વાલકેશવર અને વરલીની સઉથી ઉંચી ટેકડી ૧૨૩ ફીટનીછે. મુંબઈ શેહેરના ઘણાખરાં ઘરોની સરાસરી ઉંચાઈ ૪૦ ફીટનીછે, કેટલાંએક ૬૦ ફીટ ઉંચાઈના અને થોડાં ૭૦ ફીટની ઉંચાઇના પણછે. ટેકડીઓ ઉપરના ઘરો ઘણાંખરાં બે ઠી બાંધણીનાછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડેછે, કે મુંબઈ શે હેરમાં દરીયાની સપાટીથી ૧૦૦ ફીટ ઉંચાઈ લગી પાણી પોં હોંચાડવાની જરૂરછે. હવે જે જગા ઉપરથી પાણી લાવવામાં

આવે તે જગા ૧૦૦ ફીટની ઉંચાઈની જોઈયે; બલકે તેથી પણ વધા રે હોવી જોઈયે, કાંયેકે જારે નલીઓને રસતેથી પાણી દરેક ઘરમાં પુ રૂ પાડવામાં આવે અને તેથી પાણી પુશકલ કમતી થતું જાયે, તારે સઉથી ઉંચી જગામાં જોઈયે તેટલી ઉંચાઈએ પાણી ચહડી શકે નહી. જો તે જગા ૧૩૦ ફીટની અથવા તેથી પણ વધારે ઉંચાઈએ હોયેતો એકજ વખતે દરેક જગામાં પાણી કાહાડીયા છતાં સઉથી ઉંચી જગા માં પાણી મલી શકશે. એવી જગા મુંબઈના મોટાં નસીબે છાસતી માં મલી આવીછે.

મુંબઈથી નજદીક ૧૬ માઈલને છેરે ઉંચી ટેકડીઓની ખીનમાં વેહાર નામનું ગામડું વસેલું હતું. ટેકડીઓ ઉપરથી વરસાદની રૂ તુમાં એ ખીન મધે પાણી વેહેતું હતું અને ગેાપર નામની એક ના હાની નદી ચાલી જતી હતી, અને સીમ અને વરલી આગલ પોસતા ઓ બાંધી લીધા તેની આગમજ એ નદીના પાણી મુંબઈના ટાપુમાં પસાર થઈને દરીયામાં ખાલી થતાં હતાં. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુંબઈ ટાપુ પણ પેહેલાં એ ખીનનું સાંધણ હતું. પોસતાઓ બાં ધીયા પછી એ નદી મુંબઈ અને છાસટીની વચેની ખાડીમાં ખાલી થતી હતી. ગરમીની રૂતુમાં એ ઝરો સુકાઈ જતો હતો અને થો ડી જગાઓ ઉપર પાણી એકઠું થઈ રેહેતું હતું. પસપોલી ગામડાં આગલ કે જે મુંબઈથી ૧૬ માઈલ દુર હતું, તાંહાં એ ખીન ઘણીજ સાંકડી થયેલી હતી, અને તાંહાંથી એક માઈલની લંબાઈ લગી ખોલી ઘણીખરી સપાટ જગા સઘલી તરફથી ટેકડીઓથી ફરી વલી હતી, અને તેમાં વેહાર ગામ વસેલું હતું. એ ખીન, ચાર ગડકાઓ બાં ધીયાથી તદન ઘેરી લેવાયે એવી માલમ પડી. એ ખીનની સપાટી દરીયાની સપાટીથી ૧૧૪ ફીટ ઉંચાઈએ આવેલી હતી અને ઘેરી લી ધેલી ખીનમાં ૮૦ અથવા ૮૪ ફીટ ઉંચાઈ લગીનું પાણી ભરાઈ શ કાયે એવું માલમ પડીયું. ખીનની જમીન એક જાતની ચીકની મ ટોડીની હતી કે જેમાં પાણી પચી નહી શકે. એટલા કારણોને મા ટે એ ખીન પાણી એકઠું કરવાને માટે પસંદ કરવામાં આવીછે.

હવે એ ખીનમાં કાંહાંથી પાણી એકઠું થાયેછે, કેટલું એકઠું થ ઈ શકેછે અને તે મુંબઈ શેહેરમાં પુરૂ પાડવાને બસછે કે નહી, તે તપા સી જોઈયે. વેહારના તલાવમાં જે પાણી એકઠું થાયેછે તે સઘલું વ

રસાદનુંછે. માતરે વરસાદના ટીપાં પડીયાથી એ તલાવ ભરાતો નથી; તલાવની તરણ બાજુ ઉપર ઉંચી ટેકડીઓને મથાલે મોટું જંગલ છે. એ જંગલનો ઘેરાવો ૬ થીતે ૭ ચોરસ માઈલનોછે; ટેકડીઓની ઉંચાઈ ૩૦૦ ફીટનીછે અને જંગલની જગા ૮૦૦ થીતે ૧૫૦૦ ફીટ ઉંચાઈનીછે. એ જંગલ ઉપર જે વરસાદનું પાણી પડેછે, તે ઘણુંખરૂં ઘસડાઈને એ તલાવમાં આવીને પડેછે. હવે એવું માલમ પડીયુંછે, કે ખોલી અને નીચી જગા કરતાં જંગલની અને ઉંચી જગા ઉપર વધારે વરસાદ પડેછે. મુંબઈમાં દર વરસે સરાસરી ૭૨ ઈંચ વરસાદ પડેછે; થાનું, જે વેહારના તલાવથી માતરે સાડા પાંચ માઈલ દુરછે, તાંહાં દર વરસે સરાસરી ૧૦૦ ઈંચથી વધારે પડેછે. જારે થાનામાં દરીયાની સપાટી ઉપર દર વરસે ૧૦૦ ઈંચ વરસાદ પડેછે, તારે વેહારના તલાવ ઉપરનું જંગલ જે ૮૦૦ થીતે ૧૫૦૦ ફીટ ઉંચાઈનુંછે, તે તરફ અલબતાં વધારે વરસાદ પડવો જોઈયે. જો તે તરફ પડતો વરસાદ આપણે માતરે ૧૦૦ ઈંચજ ગણીયે, તો ૬ થીતે ૭ ચોરસ માઈલના ઘેરાવાની જગા ઉપર સઘલો મલીને દર વરસે ૧૦ થીતે ૧૨ અબજ ગાલન વરસાદ પડેછે. પણ એ સઘલું પાણી વેહારના તલાવમાં આવીને પડતું નથી; ઘણું કરીને તે માહેનો ૬/૧૦ મો ભાગ માતરે અંદર આવેછે; તોયપણ એ હીસાબ ગણતાં તલાવમાં ૬ થીતે ૭ અબજ ગાલન વરસાદનું પાણી ચાલીયું જવું જોઈયેછે. હવે એ તલાવનો વીસતાર ૮૦ ફીટ ઉંચાઈએ ૧૩૧૯ ૧/૪ એકરનોછે અને તેમાં ૯,૫૫,૩૪,૨૧,૩૩૫ ગાલન પાણી સમાઈ શકેછે.

વલી, જારે એ તલાવનું તલીયું દરીયાની સપાટીથી નજદીક ૧૧૪ ફીટ ઉંચાઈએછે, અને મુંબઈ શેહેરના ઉંચામાં ઉંચા ઘરની ઉંચાઈ ૧૦૦ ફીટની ગણવામાં આવીછે, તારે જો તલાવમાં ૨૦ અથવા ૩૦ ફીટ ઉંચાઈએ પણ પાણી રેહે, તો મુંબઈ શેહેરના સઉથી ઉંચા ઘરોમાં પોહોંચી શકશે.

હવે, મુંબઈની આખી વસતીને પોંહોંચતું પડે એટલું એ તલાવમાં પાણી એકઠું થઈ શકેછે કે નહી તે તપાસી જોઈયે. મુંબઈની વસતી ઈ૦ સ૦ ૧૮૬૪ માં ૮,૧૬,૫૬૨ ની ગણવામાં આવી હતી. અજમાયશ ઉપરથી એવું માલમ પડીયુંછે, કે દર રોજ માણસ દીઠ ૨૦ ગાલન પાણીની જરૂરછે. નાહાવા, કપડાં ધોવા, પીવા, અને

ખાણું પકાવવા, ખેતરોમાં ઝાડપાનને સીપવા, રસતાએ સીપવા, ગટરો સાફ કરવા, ઈતીયાદી કામમાં એટલાં પાણીની ગરજ પડેછે. એ પરમાણેની ગણતરી કીધાથી માલમ પડેછે, કે મુંબઈ શેહેરના ખપને માટે દર રોજ ૧,૬૩,૩૧,૨૪૦ ગાલન પાણીની જરૂરછે, અથવા દર વરસે નજદીક ૬ અબજ ગાલન પાણી જોઈયે.

હવે મુંબઈમાં એટલું પાણી પોહોચતું પડેછે કે નહી તે તપાસી જોઈયે. ગયાં બે વરસમાં વેહારના તલાવમાં નીચે પરમાણે પાણી માપવામાં આવીયું હતું.

	૧૮૬૬	૧૮૬૭	
૫ મી જાનેવારી........	૫૩.૫	૫૩.૪	ફીટ.
૨ જી ફેબરવારી	૫૨.૩	૫૨.૨	,,
૧૬ મી મારચ...........	૫૦.૬	૫૦.૫	,,
૬ ઠી એપરેલ..........	૪૯.૭	૪૯.૬	,,
૧૧ મી મેએ.......... ...	૪૮.૧	૪૭.૮	,,
૨૫ મી ,, ...	૪૭.૩	૪૭.૨	,,
૨૯ મી જુન...........	૪૭.૩	૪૬.૭	,,
૧૭ મી આગસટ	૫૮.૮	૫૭.૦	,,
૧ લી સપટેમબર..	૫૮.૩	૫૬.૮	,,
૫ મી અકટોબર.........	૫૭.૫	૫૭.૫	,,
૨૬ મી ,, ...	૫૬.૬	૫૭.૫	,,
૩૦ મી નવેમબર	૫૪.૩	૫૬.૦	,,
૧૪ મી ડીસેમબર........	૫૪.૨	૫૫.૩	,,

ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જુનની આખેરીએ તલાવમાં ૪૭ ફીટ ઉંચાઈ લગી પાણી રેહેછે; પછી વરસાદ પડીયાથી આગસટની અધવચમાં નજદીક ૧૧ ફીટ વધીને પુર થાયેછે. અકટોબરની અધવચથી કમતી થવા માંડેછે, તે દર મહીને નજદીક એક ફુટ કમતી થતું જાયેછે, તે છેક એપરેલ અને મેએમાં સઉથી કમતી થાયેછે. હવે ઉંચાઈ પરમાણે તલાવમાં પાણી કેટલું સમાયેછે, તે આ નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે.

		ગાલન.
૩૬ ફીટ ઉંચાઈએ.		૫૯,૫૧,૭૦,૫૯૦
૪૦	,,	૮૮,૦૬,૦૮,૮૦૨
૪૪	,,	૧,૨૫,૭૩,૦૩,૫૩૬
૪૮	,,	૧,૭૪,૦૫,૨૩,૨૯૨
૫૨	,,	૨,૩૪,૦૩,૮૧,૩૨૩
૫૬	,,	૩,૦૫,૧૯,૫૨,૯૬૪
૬૦	,,	૩,૮૭,૫૨,૩૮,૨૯૩
૬૪	,,	૪,૮૦,૨૯,૮૮,૦૬૫
૬૮	,,	૫,૮૨,૭૯,૫૨,૮૯૦
૭૨	,,	૬,૯૫,૦૧,૩૨,૮૩૮
૭૬	,,	૮,૧૮,૬૩,૪૮,૭૧૭
૮૦	,,	૯,૫૫,૩૪,૨૧,૩૩૫

હવે, જો એ ટીપ ગયાં બે વરસની તલાવની હાલતમાં કામે લગાડીયેતો ખોલી રીતે એટલું માલમ પડી આવેછે, કે વરસાદ પડીયા પછી વધુમાં વધુ પાણી ૩,૮૭,૫૨,૩૮,૨૯૩ ગાલન થાયેછે. અને ટીપણીની વખતે ૧,૭૪,૦૫,૨૩,૨૯૨ ગાલનથી વધારે હોતું નથી. એટલે દર વરસે ૨,૧૩,૪૭,૧૫,૦૦૧ ગાલન પાણી ખપેછે; અને એ રકમ મુંબઈની વસતી સાથે સરખાવીયે, તો એવું માલમ પડેછે, કે દર રોજ દર માણસ દીઠ ૭·૧૬ ગાલન પાણી ખપમાં લાવવામાં આવેછે. પણ એટલું પણ પાણી પુરૂં પડતું નથી, કાંયેકે કેટલુંએક પાણી બાફના આકારમાં તલાવની સપાટી ઉપરથી ઉડી જાયેછે, અને કેટલુંએક પાણી ધોરધારમાં ફોકટ જાયેછે. એવો અડસરો ગણવામાં આવીયોછે, કે દર વરસે નજદીક પાંચ ફીટ ઉંડાઈનું, એટલે નજદીક એક અબજથી વધારે ગાલન પાણી ઉડી જાયેછે; બાકી એક અબજથી સેહેજ વધારે ખપમાં આવેછે. એટલા ઉપરથીજ માલમ પડેછે, કે ભાયેગે દર રોજ દર માણસ દીઠ ૪ ગાલન પણ પાણી પુરૂં પડતું હોયે. જો જેટલો ખપ થવો જોઈયે તેટલો (એટલે દર રોજ દર માણસ દીઠ ૨૦ ગાલન) કરવામાં આવે, તો આખો તલાવ ખાલી થયા છતાં માતરે ૭ મહીના લગી ચાલી શકે.

માતરે ૪ ગાલન પાણીનો હાલ ખપ થાયેછે તે ઘણોજ થોડોછે અને જારે મોટી ગટરો બાંધવામાં આવશે, તારે વધારે પાણીનો ખપ પડવાનોજ; તે વખતે પાણી કાંહાંથી પુરૂં પડશે તેની સમજ પડતી નથી.

ઉપલી બાબદો ઉપરથી એટલોજ વીચાર જાયેછે, કે તલાવનો મો ટો વીસતાર છતાં તેમાં પુરતું પાણી ભરાતું નથી. જો ૮૦ ફીટ ઉં ચાઈ લગી તલાવ ભરાઇ જાયેતો માણસદીઠ ૨૦ ગાલન પાણી પુરૂ પડીયા વગર રેહેજ નહી; પણ ગયાં બેઉ વરસમાં માતરે ૫૮ ફીટ ઉંચાઇ લગીજ પાણી ભરાયું હતું; તેનું કારણ શું ? ધારીયા પરમા ણે વેહાર તરફ ૧૦૦ ઈંચ વરસાદ પડતો નથી. ગયા વરસમાં ૨૬ મી અકટોબરે માતરે ૭૪ ઈંચ વરસાદ પડેલો નોધાયામાં આવીયો હતો. એટલા માટે ૧૦ થી તે ૧૨ અબજ ગાલન વરસાદના પાણી ની જે આશા હતી તેને બદલે માતરે આઠથી તે નવ અબજ ગાલ ન પાણી પડેછે. વલી એ પાણીનો $\frac{6}{10}$ મો ભાગ તલાવમાં આવી ને પડવાની આશા હતી તેને બદલે માતરે $\frac{1}{4}$ ભાગ જતો હશે, કાંયે કે ગયાં બેઉ વરસમાં બે અબજ ગાલનથી વધારે પાણી ભરાયું ન હતું.

તલાવના એટલા મોટા વીસતાર છતાં પાણી ભરાતું નથી તારે પાણી વધારે મેલવવાની બીજી યુકતી કરવી જરૂરછે. મી૦ કાનીબી યર પોતાના મુંબઇમાં પાણી પોંહોંચાડવાના બીજા રીપોરટમાં જણાવેછે, કે એ તલાવની ઉતર તરફ ૭૦૦ વાર દુરથી એક બીજી ખીનછે, તે અનેરી કંનેરીના ગોફા તરફ જાયેછે. તાંહાં એક ગડકો બાંધી લીધા થી નજદીક ૭૦ કરોડ ગાલન પાણી જમાવ થઈ શકશે. બીજો ઉપા યે એછે કે વેહારના તલાવમાં આવતાં પાણીમાં વધારો કરવો જોઈયે. હાલ જે માતરે $\frac{1}{4}$ ભાગ આવેછે, તે વધીને બેવરો થાયેતો બીજા ત લાવની ગરજ પડશે નહી.

વસાનું,—પાખ,—જેલી.

આ થંડીના દીવસો ઉપર આપણા લોકો તરેહવાર જાતના વસા નાં અને પાખ બનાવીને ખાયેછે, અને તેમાં તેઓની મતલબ એટલી જછે કે તેથી બદનને કુવત મલે. તેઓમાં મુખ્ખીય ઇડાંપાખ, સુવાપા ખ, બદામપાખ, મેઠી, સુંઠાનું, ગુંદર, અરડનીદાલ, કોહોડાંનો હલ વો, સુંઠની રાબરી, ઘઉંનું દુધ, ખડીયાની જેલી ઇતીયાદી બનાવેછે. એઓને બનાવવા ઉપર ભારી મેહેનત લેછે અને સહવારના પોહોર

માં ખાવા ઉપર વધારે શોખ રાખેછે, પણ એ ચીજો ખરેખર કુવત આપનારીછે, કે અમસથાં વેહેજાંછે, તે તપાસી જોઇયે.

ઈડાંપાખમાં મુખીય ઇડાંની દાર આવેછે; અને તેમાં બદામ, દરાખ, એલચી, લવીંગ, જાયેફલ, જાવંતરી, ખસખસ, ચારોલી, ઘઉંનું દુધ ઇતીયાદી મેલવવામાં આવેછે. એઓમાં ઇડાંનીદાર માતરે કુવત આપનારી ચીજછે, બાકીના સઘલાં સવાદ અને મખવાસને મારે નાખવામાં આવેછે.

સુવાપાખમાં મુખીય સુવાનો ભાગ આવેછે. સુવાને દુધમાં ઉકાલીને પછી તેમાં બીજા મખવાસો નાખેછે. પેટમાં વાબંદી હોયે તે છોરવવાને મારે એ ખાવામાં આવેછે. બચાંની માએ દુધનો વધારો કરવાને મારે પણ ખાયેછે. એ પાખમાં કાંઇ કુવતદાર ચીજ હોયે એવું લાગતું નથી.

બદાંમપાખમાં મુખીય ભાગ બદામનો આવેછે. એ સાથે દુધનો માવો અને બીજાં મખવાસો મેલવેછે. એ પાખ મગઝને તર કરેછે એવો લોકોનો ખેયાલછે. દુધનો માવો કુવતદારછે, તે સીવાએ બીજા કસામાં તેવો ગુણ નથી.

મેઠીપાખમાં પુશકલ મેઠી આવેછે. વાબંદ છોરવાવને મારે એ વાપડેછે. હમેલવાલી ઓરતને આઠમે મહીનેથી ખવડાવેછે, તે એવા વીચારથી કે પવન છુટો રહેયાથી બચાંનો છુટક સેહેલથી થાયે.

સુઠાનાંમાં સુંઠનો ભાગ પુશકલ આવેછે. તે વાબંદ છોરવવાને મારે કામે લગાડેછે.

ગુંદર,—બાવલીયો ગુંદર તરેહવાર વસાના સાથે ભેલીને ગુંદરપાખ બનાવેછે. એ કમરનું બંધારણછે, અને મજબુતી આપેછે એવા વીચારથી સુવાવડી ઓરતોને ખવડાવેછે.

અરડની દાલ બીજા વસાના સાથે ભેલીને સવાદદાર બનાવેછે. એ દાલ ખરેખર કુવત આપનારીછે.

કોહોડાનો હલવો, કોહોડાને ચોળીને, સાકરનો સીરો પાઇને અને મખવાસ નાખીને હલવો બનાવેછે. એમાં કાંઇ પણ કુવતદાર ચીજ હોયે એવું લાગતું નથી.

સુંઠની રાબડી,—એમાં સુંઠ, અને કોહોડાં, દોષી, કાકરી, ઇ

તીયાદીના બીજ આવેછે. એથી મગઝને તર થાયેછે એવો લોકોનો વીચારછે. એમાં કાંઈ પણ કુવત આપનારી ચીજ નથી.

ઘઉંનું દુધ,—એમાં સઘલી કુવતદાર વસતુછે અને તે ફાયદા કારકછે.

ખડીયાની જેલી,—સઘલા લોકોનો એ જેલી વીશે ઘણો મોતે બર વીચારછે કે તે ઘણી કુવત આપનારી ચીજછે; પણ તે ધારીયા ક રતાં ઘણી ઉતરતીછે. એ વીશે વધારે લંબાન જોગવાઈએ જણાવશું.

ઉપલાં બેયાન ઉપરથી માલમ પડશે, કે જે મતલબથી એ ચીજો બનાવવામાં આવેછે, તે મતલબ પુરી પડતી નથી. ઘણીખરી વસ તુ કુવત આપનારી હોવાને બદલે, પેટનો વાબંદ છોરવવાને કામે લા ગેછે; પણ તે મતલબ પણ બરાબર પુરી પડતી હોયે એવું લાગતું ન થી, કાંયેકે કેટલાંએક વસાનાં એવાંછે કે તે હજમીયત થઈ શકે નહી અને ઉલટો પેટમાં વા પેદા કરેછે. હીંદુ લોકોનો ખોરાક ભાજી તર કારી અને બીજી વનસપતીનોછે, તે માહેથી તેઓને કુવતદાર ખોરાક જોઈયે તેટલો મલતો નથી, તેથી તેઓને કુવત આપે એવો ખોરાક સો ધી કાહાડવાની જરૂર પડીછે, પણ તેમાં તેઓ ખરેખર નીશફલ થયાછે. ઈડાંપાખ અને ખડીયાની જેલી જેમાં કાંઈ પણ કુવતછે તે તેઓથી વપડાતી નથી. ખરેખર જે કાંઈ થોડું કુવત મલેછે તે ઘઉંના દુધ અને અરડની દાલમાહેથી મલેછે. તદન વનસપતીનો ખોરાક બરા બર પચી શકતો નથી અને પેતમાં પવન પેદા કરેછે. એ રોગ હીંદુ લોકોમાં ઘણોજ સાધારણછે અને તેથી તેઓને ઉપલાં વસાનાં વાપડ વાની ફરજ પડેછે. પારસી લોકો જે જાનવરોનો ખોરાક ખાયેછે તે ઓને એ ઉપલાં વસાનાથી વધારે કુવત મલે એવું લાગતું નથી, અ ને જીભને સવાદ આપીયા સીવાએ બીજી કાંઈ પણ ખરી મતલબ પુ રી પડતી નથી.

ગોરાનો મરજ.



ઘણા લોકો ગોરાનો મરજ શું છે તેથી તદન અંજાણાછે. તેઓ વારેઘડીએ સાંભલેછે કે ફલાંણા શખસનો ગોરો ઉતરી પડીયો અથવા

ચહડી ગયો, પણ એ બોલોમાંથી તે મરજ શું છે તેની કાંઈ પણ સમજ કાહાડી શકતા નથી.

આંતરડાનો થોડો ભાગ પેટ માહેથી બાહેર નીકલીને ગોલીની કોઠલીમાં આવીને પડેછે તેને ગોરાનો મરજ કરીને કેહેછે.

હવે ઘણાં લોકોને અજાએબ જેવું લાગશે, કે આંતરડું પેટ માહેથી બાહેર કેમ નીકલતું હશે, કાંઈ પેટ ફાડીને નીકલતું તો નહી હોયે ? પણ જો પેટ અને ગોલીના ભાગો તપાશી જોઈયેતો એ બાબદ સેહેલથી સમજ પડશે. પેહેલાં જાંણવું, જે બચું જનમેછે તેની આગમજ ગોલીઓ કોઠલીમાં હોયાને બદલે પેટમાં હોયેછે. બચું ઘરલસથાનમાં ૮—૯ મહીનાનું થયું એટલે ગોલીઓ પેટના પરદાની બેઉ બાજુથી હેઠલથી ભોક પાડી નીકલવા માંડેછે અને બચું જનમીયું એટલે ગોલીઓ કોઠલીમાં ભરાયેછે. ગોલીઓ ઉતરી રહેયા પછી પણ એક જાડી નેસ જેવી દોરીથી પેટના અંદરના ભાગ સાથે સંબંધ રાખેછે. હવે કુદરતથીજ પેટના હેઠલા ભાગમાં એ દોરીઓ પસાર થઈ શકે એટલોજ ભોક રેહેછે. પેટ માહેલા બીજા ભાગો તે ભોક માહેથી નીકલી શકતા નથી.

હવે જો કાંઈપણ કારણથી આએ ભોક મોહોટો થાયેછેતો આંતરડાંનો થોડો ભાગ બાહેર નીકલી આવેછે. એ આંતરડાંને ગોરો કરીને કેહેછે. જારે કાંઇ પણ જાતનો જોર કરવામાં આવેછે, જેમકે ભારી વજન ઉચકવું અથવા ઉંચેથી કુદવું, જોરથી ખાંશવું અથવા જાહાડો પીશાબ કરતી વખતે જોરથી કાંશવું, તારે આંતરડું આએ ભોકને મોહોટો કરીને બાહેર નીકલી આવેછે.

ઘરડાં આદમીને એ મરજ વારેઘડીએ થાયેછે, કાંએકે એ ઉમરમાં પેટનો પરદો ઢીલો પડી જાયેછે અને જરા જોર કરતાં આંતરડું ભોકને મોહોટો કરીને બાહેર નીકલી આવેછે. બચાંને જનમથીજ વારેઘડીએ ગોરાનો મરજ હોયેછે, તેનું કારણ એછે કે જારે ભોક વધારે પડીયો હોયે અથવા બચું નબલું હોયાથી જારે રડેછે અથવા કાંસેછે તારે આંતરડું જલદીથી બાહેર નીકલી આવેછે. ગણતરી ઉપરથી એવું માલમ પડીયુંછે કે સેંકડે પાંચ બચાં ગોરાના મરજ સાથે જનમેછે. નીચે જણાવેલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે કેઈ ઉમરે એ મરજ વધારે થાયેછે.

૧ વરસનાં બચાં	૨૧ માં ૧ જણ.
૨ ,, ,,	૨૯ માં ૧ ,,
૩ ,, ,,	૩૭ માં ૧ ,,

એ પછી ઓછું થાયેછે તે,

૧૩ વરસની ઉમરનાં	૭૭ માં ૧ ,,
૨૧ ,,	૩૨ માં ૧ ,,
૨૮ ,,	૨૧ માં ૧ ,,
૩૫ ,,	૧૭ માં ૧ ,,
૪૦ ,,	૯ માં ૧ ,,
૫૦ ,,	૬ માં ૧ ,,
૬૦ થી ૭૦ ,,	૪ માં ૧ ,,
૭૦ થી ૭૫ ,,	૩ માં ૧ ,,

જે લોકોનો ધંધો જોર મજુરીનોછે તેઓમાં એ મરજ વધારે થાયેછે. મજુર લોકો પોતાની કમરે મજબુત તંગ પટા બાંધેછે તે ઉલટું નુકસાનકારક છે. એથી પેટના એક ભાગ ઉપર વધારે દબાણ થયાથી આંતરડાંને બાહેર નીકલવાને વધારે જોગવાઈ બનેછે.

પેહેલાં ગોરો નાહાનો હોયેછે અને જો તેને નીચે ઉતરતાં અટકાવ નહી કીધો હોયેતો પછી આંતરડાં વધારે ઉતરીને ગોરો એટલો તો મોહોટો થાયેછે કે તેનું વજન ઉચકાઈ શકાતું નથી અને મોહોટી પીડા થઈ પડેછે. ઘરડાં આદમીને આપણે વારેઘડીએ મોહોટા ગોરા સાથે જોઈયેછ, તેટલા માટે જરૂરછે કે એ ગોરો ઉતરવાને અને વધવાને પેહેલેથીજ અટકાવ કરવો જોઈયે, કાંએકે જરા પણ જોર કરતાં તે વધી પડેછે.

ગોરો ઉતરતાં અટકાવ કરવાને માટે જંતર વાપડવું જોઈયે; જંતર વેલાતી, તીખા લોહોડાંની કમાનનું બંદબસત આવતું, અને એવા આકારનું લેવું કે જાંહાં દબાણ કરવું ઘટે તે ભાગ શીવાએ બીજા કોઈ ભાગ ઉપર દબાણ નહી કરે. આદમીનાં કદ અને શકતી મુજબ કમાન મજબુત અથવા નરમ લેવી; ગાદી ઉઠાવદાર મજબુત, કઠણ અને મોહોટી જોઈયે કે પેટના ભોકથી તે ગોલીવેરની જગા ઉપર દબાણ કરી શકે. જો જંતરની આએ ખુબીઓ ધેઆનમાં નહી રાખી તો ફાયેદો કરેઆને બદલે ઉલટું અવગુણ કરેછે. આપણા લોકો

ગામટી જંતર વાપરેછે, તે પીતલના પટાનું બનાવેછે. અને તે કાંઇ પણ કમાની ખાશીયત ધરાવતું નથી. ગાદીનો ભાગ છુટો પટાની સાથે ઈસકોરૂથી જોડેલો હોયેછે, તે ઈસકોરૂના આંટા આપીઆથી પેટ ઉપર દબાણ કરેછે; એ જંતર વેલાતી જંતરથી થોડીઘણી રીતે સરસ છે, તે દબાણ વધારે અછી રીતે કરી શકેછે, કાંએકે દબાણનું જોર માતરે ગાદી ઉપર આવેલુંછે; વેલાતી જંતરમાં તેની કમાન ઉપર આધાર રાખેછે; વલી વેલાતીમાં જંતર બંદબસત રાખવાને માટે નીચેથી એક કપડાંનો પટો લેવો પડેછે અને તે વારેઘડીએ ચાલતાં હાલતાં અડચણ કરેછે. એ પટો ગામટી જંતરમાં મુતલગ જોઈતો નથી; વલી વેલાતી જંતર બરાબર બંધબસત આવે એવું મેલવવાને ઘણી મુશકેલી પડેછે, એથી કંટાલી જઈને આપણા લોકો આખરે ગામટી જંતર વાપરેછે. ગામટી જંતરો જો હલકાં, કમાનના, અને ડોલદાર બનાવેતો ઘણાંજ ઉપીઓગી થઈ પડે. હાલ જે બનાવેછે તે ઘણાં ભારી કઢંગાં અને બેડોલ હોયેછે. હમણા વેલાતી **પશટ**નાં બનાવેલાં જંતરો આવેછે તે ગામટીને ઘણાખરાં મલતાં આવેછે, તે હવે સઘલાથી વધારે ઉપીઓગી થઈ પડેછે.

જંતર બરાબર બેસતું આવેછે કે નહી તે જાંણવું જોઇયે. એક ખુરસીની કોર ઉપર બેશીને બેઉ પગ પુશકલ પોહોલા કરવા અને બદન વાંકું વાલીને ખુબ કાંસવું. જો ગાદીની પછવારે ગોરો નીકલી નહીં આવેતો જાંણવું કે જંતર બંદબસત આવીયુંછે.

જંતર પેહેરીઆની આગમચ ગોરો ઉપર ચહડાવવો જોઇયે, એટલે, દબાણ કરીને આંતરડું પાછું પેટમાં ઉતારવું અને પછી તે આંધરાંની ઉપર બરાબર આવે તેમ ગાદી મુકીને જંતર બાંધવું; જરા બરડા માહેથી વાંકું વલીયાથી આંતરડું જલદીથી ઉપર ચહડી જશે. ગાદી અને પેટની વચે એક નરમ કપડાંની બીજી ગાદી મુકવાની જરૂર છે; તેથી ખાલી ગાદીનાં દબાણથી દરદ થતું અટકેછે. વલી નરમ ગાદી મુકીયાથી દબાણ બરાબર એકસરખું થાયેછે અને જંતર ખીશી જતું નથી. વળી જંતરની ગાદી પસીનાથી ખરાબ થતી નથી. એક જાડી છીતનો ૨૦ ઇંચ લાંબો અને ૩ ઇંચ પોહોલો કટકો લેઈ ચોરસ ગાદી બનાવીને વાપરવી.

જંતર પેહેરેલી વખતે સંભાલ રાખવી કે તે ઢીલું નહી પડે અ

થવા ખીસી નહી જાયે. જો જંતર ઢીલું હોયેતો આંતરડું જરા બાહેર નીકલી આવેછે અને તે ઉપર જંતરનું દબાણ થાયેછે. એજ કારણ ઉપરથી જરૂરછે, કે ગોરો અંદર જયા વગર જંતર કબી પણ બાંધવું નહી.

જંતર આખો દાહાડો પેહેરી રાખવું અને કદી પણ પેહેરીયા વગર ઉભું રેહેવું અથવા ચાલવું નહી. રાતે તદન કાહાડી નાખવું ઇયા હલકું બાંધી રાખવું. સહવારના ઉઠતી વખતે તરત જંતર બાંધી લેવું અને કાંઇ પણ જાતનું જોર કરવું નહી.

જો જંતર પેહેરતાં ગાદીની જગા સોહોરાઇ જાયેતો જરા સપીરીટ વાઇન અથવા બરાંનડીમાં થોડું પાણી મેળવીને કટકાથી ભીન્જેલું રાખવું તેથી જગા જલદીથી સુકાઇ જશે.

જો જંતર જલદીથી બાંધીયું નહીતો આસતે આસતે આંતરડું વધારે ગોલીની કોઠલીમાં ઉતરેછે અને ચાલવા હાલવામાં અડચણ કરે છે. પેહેલાં આંતરડું ઉપર ચહડી શકેછે પણ જારે ઘણી મુદત થાયેછે તારે આંતરડું ઉપર ચહડવાને ઘણું મુશકેલ પડેછે, પછી જંતર બંધાઇ શકાતું નથી અને તે શખ્સને બાકીની જીંદગી સુધી ગોરીની કોઠલીમાં ભાર લેઇને ફરવું પડેછે. એટલા માટે જરૂરછે કે જંતર જલદીથી બાંધવું. પણ જંતર બાંધવાની બીજી મોહોટી જરૂરછે. ગોરો કોઇ વખતે સુજી આવેછે, અંદર કઠણ મળ બંધાયેછે અથવા આંતરડું વળ ખાઇ જાયેછે; ભોક આગલથી આંતરડું ખુબ કબજામાં આવી જાયેછે, લોહીનું ફરવું બરાબર ચાલતું નથી, જાહાડો બંધ થાયેછે, ઉલટી પેદા થાયેછે, આંતરડું સડી જવા ઉપર આવેછે અને જો બરાબર ઉપાયો કીધા નહીતો તે શખ્સ મરણ પામેછે અને કોઇ કોઇ વખત ઘટતા ઉપાયો લેયા છતાં મોત નીપજેછે.

જારે એ પરમાણે બનીયું હોયે તારે અતીશે સંભાલ રાખવાની જરૂરછે. જો જંતર બાંધેલું હોયેતો છોડી નાખવું, તરત સુઇ જવું, પગ ઉપર વાલવા અને આસતેથી બેઉ હાથે ગોરાને હેઠલથી પકડી રાખવું; ઉઠવા બેસવાની કાંઇ પણ તજવીજ કરવી નહી, પગ જોરથી પોહોલા નહી કરવા તથા કાંશવું, છીંકવું, અથવા મોહોટેથી બોલવું પણ નહી; જો પેટ અથવા પીશાબની હાજત થાયેતો હલવેથી વાંકાં વળીને ઉઠવું અને ગોરા ઉપર હાથ મુકી રાખવો. તે પછી તરત

ડાકટરને બોલાવવો. જો ડાકટરને આવતાં વાર લાગેતો પોતાને હાથે અથવા બીજા શખસ પાસે ગોરા ઉપર હલવેથી ઉપર દબાણ કરાવવું, પણ દબાણ કરતાં કદી પણ જોર કરવું નહી. જો ગોરો અંદર જઈ શકે નહીતો વધારે તજવીજ કરવી નહી, પણ થોભવું વધારે સારૂં છે, અને ગોરા ઉપર થંડા પાંણીના કટકા મુકવા; જો બરફનું પાણી હો એતો વધારે શારૂં; બરફ પાણી મુકવાની કાંઇ પણ અડચણ કરવી નહી. બે તરણ કલાક સુધી એ થંડું પાણી તપાસવું અને પાછું ગોરા ઉપર દબાણ કરીને અંદર ખોસવાની તજવીજ કરવી.

આપણા લોકો જારે આંતરડું ગોળીમાં આવી પડેછે તારે "ગોરો ચહડીયો" એમ કરીને બોલેછે. જારે આંતરડું પાછું પેટમાં જાયેછે તારે "ગોરો ઉતરીયો" એમ કેહેછે; જો બરાબર જોઈયેતો એ સમજણ ઉલટાવવી જોઈયે.

મેડીસીન ચેસટ—દવાની પેટી.

વામીટ અથવા ઉલટીનો મરજ ઘણો સાધારણછે. તે ઘણા જુદાં જુદાં કારણોથી ઉતપણ થાયેછે અને તેટલા માટે દરેક જાતના વામીટને માટે જુદી જુદી દવાની જરૂરછે, પણ દરેક જાતના વામીટને માટે થોડાએક સાધારણ ઉપાયોછે, કે જે વગર ધાસતીએ વપડાઈ શકાયેછે.

વામીટ બંધ કરવાની દવાઓ.

૧. **સોડા અને તારટારીક આસીડ.** એક કાચના બુચની શીશીમાં ૪ ઔંનસ સોડા અને બીજી શીશીમાં ૨ ઔંનસ તારટારીક આસીડ ભરી રાખવું. જારે વાપડવાને ગરજ પડે તારે સોડા ૪૦ ગરેન લેવો, તેમાં એક વાઈન ગલાસ પાણી નાખવું, પછી ૩૦ ગરેન તારટારીક આસીડ તોલીને એક બીજા ગલાસમાં એક ચમચો પાણી લેઇને પીગલાવવું, અને પછી બેઉને ભેલી દેઇને તરત પીઈ જવું. જો પેટ કબજ હોયે તો **સીડલીઝ પૌડર** વાપડવો. એ દવામાં એક શીશીમાં સોડા સાથે રોશેલ સાલટ (એક જાતનું જોલાબનું મીઠું) ભેલેલું આવેછે, બીજી શીશીમાં તારટારીક આસીડ આવેછે.

૨. **રાઈ.** દરેક મેડીસીન ચેસટમાં દલેલી રાઇ તૈયાર રાખ
વી જરૂરછે. વામીટમાં એ દવા ઘણી અકસીરછે. રાઇનું પલાસટ
ર બનાવીને પેટની પીપરી ઉપર મુકવું. સારીપેઠે અગન બલે ને કા
હાડી નાખવી.

૩. **ક્લીચસોટ.** એક કાચના બુચની શીશીમાં અરધો ઔંનસ
રાખવું. દરીયાની મુસાફરી કરનારને એ ઘણું અગતનું છે; એથી વા
મીટ તરત બંધ થાયેછે. ઇડાંની થોડી દાલ લેઇ તેમાં **એક ટીપું** એ
દવાનું નાખવું, પછી તે દોહોવીને તેમાં થોડું પાણી નાખીને પીઇજવું.

પરચુટણ.

ધંધાદારીઓ અથવા મજુરોને ચેતવણી.—જેમ બને તેમ તમારો
વખત ચોકસ બાંધી રાખજો. એમ ના સમજતા કે તમે મધ રાત સુધી
જાગીને અને સહવારે આઠ અથવા નવ વાગે ઉઠીને તમે વધારે કામ કીધુંછે.

સઘલી જાતનાં દારૂ પીવાથી પહરેજ રેહેજો. યાદ રાખજો કે સઉથી
સરસ દારૂ ખાલિસ પાણીછે.

તંબાકુ હરેક રીતે વાપડતાના. તંબાકુ ચાવીયાથી, અથવા તપકીર સુંધી
યાથી અથવા હુકો પીવાથી તમે તમારી તનદરોસતી બીગાડોછો. એને બ
દલે એનાં પૈસા બીજે સારા મારગે વાપડી શકશો. તમારે માટે કપડાં અ
થવા તમારા બચ્ચાંઓને સીખવાને માટે ચોપડીઓ ઘણી ઉપીયોગી થઈ પડશે.

તમારૂં બદન સાફ રાખજો. દરરોજ નાહાવાનું રાખજો.

જે ઓરડામાં તમે કામ કરો તાંહાં ચોખી હવા આવે એવી ગોઠવણ રા
ખજો અને કદી પણ પવનનો ઝપાટો કામ કરતાં આંગ ઉપર આવવા દેતા ના.

સહવારે, પણ ખચીતથી દરરોજ સાંજરે ચોખી ઓલી હવામાં ફરવા જાજો.

જો કસરત કરવાને બને નહીતો, તમારો ખોરાક મુખીય દુધ અને રો
ટી અને ભાજી તરકારીનો રાખજો. ગોશ અને માછલી થોડી વાપડજો અ
ને તે પણ બપોરનાં ખાનાં ઉપરજ. ચાહ અથવા કાફીનો શોખ રાખતા
ના, અને જો તમુને ટેવ પડી હોયેતો દીવસમાં એકથી વધારે વખત લેવી નહી.

ચરચા પતરીઓને ખબર.

સુરતથી **"એક પારસી સ્ત્રી"** આં પરમાણે લખેછે:—"મારો જન
મ એ શેહેરમાં ૩૨ વરસ ઉપર થયો હતો. આસરે ૧૦ વરસની વાત ઉપર
કોઈ ડાકટરે મને મોહો આપીસું હતું, તેના ઉપર ઘટતી માવજત થયેલી છ
તાં, તે દીવસથી તે આજસુધી મારૂં મોહો ઘણું ગળેયા કરેછે અને આઓ
દીવસ તથા રાત મળીને બે પીગદાન ભરાઈ જાયેછે. થોડો વારખી મોહો

આસીડ હવા અને બીજી જેહેરી હવાઓ આવેછે અને તે તનદરો સતીને ઘણીજ નુકસાનકારકછે; એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ધુમાડો કેટલો જેહેરીછે અને તેને બરાબર રીતે બાહેર કાહાડી નાખવાની ગોઠવણની કેટલી જરૂરછે. દરેક બબરચીખાના સાથે જુદું ધુમાડીયું બાંધવું જોઈયે અને તેનો છેડો છાપરાંની બાહેર ઓછામાં ઓછો તરણ ફીટ કાહાડવો જોઈયે. જેવો ધુમાડો નીકલીયો તેવો લાગલો ધુમાડીયાને વાટે જતો રેહેછે અને પછી ઓરડાઓમાં પંથરાઈ જવાની ધાસતી રેહેતી નથી.

બબરચીખાનું જેમ બને તેમ ઘરથી હલાયદું અને હમેશાં પવન ફુકતો હોયે તેની બીજી બાજુએ બાંધવું સારૂંછે. બબરચીખાના માહેથી પકવાનો બનાવતી વખતે તરેહવાર સુગંધો નીકલેછે, તે જોકે નુકસાનકારક નથી, તોયપણ તે નાક ઉપર આવીને પડે એ દરૂસત લાગતું નથી. પણ વધારે વજનદાર કારણ, ઉપર જણાવીયો તે ધુમાડો ઓરડાઓમાં પંથરાવાની તે પછી કાંઈ પણ ધાસતી રેહે નહી.

બબરચીખાનામાં બીજી મોટી ચીજ સફાઈ જોઈયે. જાંહાં ખોલી હવા અને રોશની હોયે તાંહાં પોતાની મેલે સફાઈ રહી શકેછે.

હવે મુંબઈ શેહેરના ઘરોના બબરચીખાનાની હાલત કેવીછે, તે તપાસી જોઈયે. આપણા ગામટી મીસતરીઓએ એ ઉપર કાંઈ પણ ધેયાન આપીયું હોયે એવું લાગતું નથી. હવા અને રોશનીની ખુબી અથવા ધુમાડાની પીડા તેઓ કાંઈ સમજતા નથી. જેમ બને તેમ થોડા ભાગમાં ઘણું કરી બતલાવવું તેઓની મતલબછે, પછી તેમાં વસનારની સુખાકારી અને તનદરોસતી જલવાયે ઈયા બીગડે તેની તેઓને થોડીજ દરકારછે. ઘણાંખરાં બબરચીખાના ઘરની સાથેજ પાછલા ભાગ ઉપર બાંધવામાં આવેછે. હલાયેદાં બબરચીખાના થોડી ગમજ અને ઘણું કરીને વાડીઓમાં જોવામાં આવેછે. વલી ઘણાં ઘરોમાં બબરચીખાના ઘરના વચલા ભાગમાં બનાવેલાં જોવામાં આવેછે, અને ખરેખર અફશોસ કરવા જેવુંછે, કે એવા ઘરમાં વસનારા મલી આવેછે, કે જે પોતાની તનદરોસતી અને સુખ ઉપર કાંઈ પણ વીચાર કરતા નથી. એવાં બબરચીખાનાં હંમેશ અંધારાં હોયેછે, તાંહાં સારો દીવસ રાત બતી બાલવામાં આવેછે અને બતીની મદદથીજ પકવાનો રાંધવામાં આવેછે. અંધારાં બબરચીખાનામાં ખોલી

હવા હોયે તે સમજથી દુરછે; અને જાંહાં હવા અને રોશની આવવા નો મારગ નહી તાંહાં ધુમાડો નીકલી જવાની આસા રાખવી ખોટી છે. બબરચીખાનાની દીવાલ મેસથી કાલી થઈ જાયેછે અને હવા હમેશાં બીગડેલી રેહેછે. બબરચીખાનામાં કાંમ કરનારને શું કામ કરવું તે સુહુજ પડતું નથી, આંખોમાં આગ બલીને લાલ થઈ આવેછે, ચામડી મેસથી મેલી અને કાલી મારેછે, કપડાં જલદીથી મેલાં થઈ જાયેછે, અને એવી હાલતમાં તનદરોસતી જલવાઈ શકે એ આશા ખોટીછે. છાતીના દરદો અને તેમાં મુખીય ખહીનો મરજ જલદીથી લાગુ પડેછે.

આપણા લોકો ધુમાડીઆં શું ચીજછે તેથી તદન નાવાકેફ હોયે છે. તેઓ તેનું કામ અને ગરજ પણ સમજતાં હોયે એવું લાગતું નથી. મુંબઈના કોઈ પણ ઘરમાં એ જોવામાં આવતાં નથી. સરકાર તરફથી એ વીશેનો કાંઈ પણ બંદોબસત થવો જોઈયે અને દરેક નવાં ઘર બાંધનારને બબરચીખાનામાં ધુમાડીયાં બાંધવાની જરૂર પાડવી જોઇયે. ધુમાડો સુખાકારી અને તંનદરોસતીમાં એટલોતો નુકસાનકારકછે, કે ઘરમાં વસનારાઓનાં ભલાંને મારેજ નહી પણ આખા શેહેરનાં ભલાંને મારે એ વીશેનો બંદોબસત કરવાની દરેક શખસની જરૂર ફરજછે.

આપણા બબરચીખાનામાં એક બીજો માઠો દેખાવ નજરે પડેછે. કે જેથી સફાઈ જેવી ચીજ જલવાઈ શકાતી નથી. જે રીતે ચુલાઓ બનાવવામાં આવેછે તે ઘણાજ કઢંગા અને વગર કીસબનાછે. બબરચીખાનાની સપાટીથી છ અથવા નવ ઈંચ ઉંચી પાર બાંધીને તે ઉપર એક ફુટ ઉંચાઈનાં આરકાંઓ બનાવી તેમાં લોહોડાનાં ચુલા બાંધી લેવામાં આવેછે. એ સીવાએ તેમાં બીજો કાંઈ પણ કીસબ નજર પડતો નથી. ચુલા ખોલા હોવાથી પુશકલ ગરમી બાહેર પંથરાઈ જાયે છે, અને વધારે લાકડાં બલવા છતાં ગરમી થોડી પુગેછે, અથવા વધારે લાકડાં ફોકટ બલી જાયેછે. એને બદલે જો વેલાતી બનાવેલી સગરી અથવા ભઠીઓ વાપડવામાં આવેતો થોડાં લાકડાં બલવે પુશકલ ગરમી ઘણો વખત લગી જલવાઈ શકાશે. એટલુંજ નહી પણ પકવાંનો ઘણો અછી રીતે સવાદદાર બનશે અને જેટલો વખત લગી ગરમ રાખવા ચાહાશું તેટલો વખત લગી રહી શકશે. એ ભઠીઓમાં આગ

લથી બે બારણાં ઉપર અને નીચે મુકેલાં હોયેછે. ઉપલાં બારણાં માહે થી લાકડાં અથવા કોલસો મુકાયેછે અને તે બારણું બંધ રાખવામાં આવેછે. નીચેનું બારણું ખોલું રાખવામાં આવેછે અને તે રસતે પવન ચાલીયો જાયેછે. જેવી સગરી ગરમ થવા માંડી એટલે પવનનું ફરવું પોતાની મેલેજ બનેછે. એ ગોઠવણથી જરા પણ ગરમી બાહેર પંથરાઇ જતી નથી અને જેટલાં લાકડાં અથવા કોલસો બલેછે તે ફોકટ જતાં નથી. વળી એવી ભઠીઓ સાથે ધુમાડીઆં જોડાયેલાંજ હોયેછે અને જેમ તે પણ ગરમ થવા માંડેછે તેમ પવનનો જોર વધેછે. નીચેનાં બારણાની જગા માહે સઘલી રાખ પડેછે અને તે જોગવાઈએ કાહાડી શકાયેછે. એવી ભઠીથી શફાઇ જલવાયેછે અને કપડાં મેલાં થવાની ધાસતી રેહેતી નથી. એ ભઠી ઉપર પેહેલાં થોહો ખરચ થાયેછે, પણ તે ઘણું લગી જવાબ દેછે, અને આખરે સસતી પડેછે.

ઘણી વેલા બબરચીખાનામાં ચુલાઓ ખરાબ દીશા ઉપર ગોઠવવામાં આવેછે. રોશની કમતી હોવાનાં સબબથી જાંહાં બારીઓ હોયેછે તે તરફ બાંયેછે; પણ એવી ગોઠવણથી સઘલો ધુમાડો કામ કરનાર ઉપર આવી પડેછે. એટલા માટે ચુલો હમેશાં બારીની સાંમણે ગોઠવવો; પણ ધુમાડીયાં સીવાએ કદી પણ ધુમાડાની પીડા મટી શકતી નથી.

બબરચીખાનામાં હમેશાં એક મોરી બાંધવામાં આવેછે અને તેમાં સઘળી જાતની ગલીચી કરવામાં આવેછે અને એવી મોરીઓ હમેશાં વાસ મારેછે. જેમ બને તેમ મોરી બબરચીખાનાંની પાસે એક નાહાનો ઓરડો બનાવીને બાંધવી, કે જેથી બબરચીખાનામાં કામ કરનારને કદી પણ ખરાબ વાસનો કંટાલો લાગે નહી. જો જગાની કોતાઈને લીધે તાંહાંજ મોરી બાંધવી પડી તો જેમ બને તેમ સાફ રાખવી અને બદબો ગટર માહેથી પાછો નહી આવે તેને માટે ગોઠવણ કરવી.

મુંબઈ શેહેરની વસતી.

મરદ અને ઓરતની શંખીયા.

વસતીની ગણતરીમાં બીજી જાણવા જોગ બાબદ મરદ અને ઓરતની સંખીયાછે. કેઇ સંખીયા વધુછે, તેના કારણો શું, તેથી લોકોની

રીત ભાંતમાં શું અસર થાયેછે, એ બાબદો જાણુવાની અગતછે. ઈ. સ. ૧૮૬૪ ની ૧ લી ફેબરવારીએ ૮,૧૬,૫૬૨ ની વસતીની સંખીયામાં મ રદ ૫,૩૦,૪૫૦ હતા અને ઓરત ૨,૮૬,૧૧૨ હતી; એટલે દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૮૫.૪ મરદની સંખીયા હતી. એ પરમાણ ખરૂંછે કે નહી અને ખરૂં હોયેતો એટલો બધો ફરક કેમ પડીયો અને કેઈ જાતમાં પ ડીયો તે તપાસી જોઈયે. જારે વસતી સાથે મરણ મુકાબલો રાખેછે તા રે તપાસી જોઈયે કે ૧૮૬૨—૬૩ અને ૬૪ માં મરણની સંખીયામાં મરદ અને ઓરતનું પરમાણ શું હતું.

	૧૮૬૨ માં.	૧૮૬૩ માં.	૧૮૬૪ માં.	એકંદર.
મરદ.	૮૫૯૦=૧૩૧	૧૧,૦૮૭=૧૨૮	૧૪,૯૪૯=૧૪૫	૩૪,૬૨૬=૧૩૫
ઓરત.	૬૫૬૮=૧૦૦	૮,૬૬૦=૧૦૦	૧૦,૨૫૭=૧૦૦	૨૫,૪૮૫=૧૦૦

જારે ૧૮૬૨ માં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૩૧ મરદ મરણ પામીયા, ૧૮૬૩ માં ૧૨૮ અને તે ૧૮૬૪ માં વધીને ૧૪૫ થયા, તારે વીચા ર આવેછે કે ૧૮૬૪ માં મરદ લોકોની સંખીયા ઘણી વધી પડી હશે. જારે આઠ લાખ ઉપરની વસતીમાં માતરે ૧,૭૪,૦૩૯ શખસોનો મુંબઈમાં જનમ થયો હતો, બાકીના બાહેરના દેશોમાં જનમ પાંમીયા હતા, તારે વીચાર આવેછે કે મુંબઈ શેહેરમાં લોકો કેટલો આવજાવ કરેછે અને તેથી તરણ વરસના મરણમાં એટલો ફરક પડે તેમાં નવા ઈ નથી; પણ એકંદર સંખીયા ગણતાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૩૫ મરદ મરણ પાંમેછે. હવે એ પરમાણ જારે વસતી સાથે સરખાવીયેછ તા રે ઘણો ફરક માલમ પડેછે, અને બે વીચાર આવેછે કે ઈયાતો મરદ કરતાં ઓરતો પુશકલ મરણ પાંમેછે ઈયા ઓરતની સંખીયા વસતીની ગણતરીમાં ઘણીજ છુપાવીછે. મરદ કરતાં ઓરતો ઘણી મરેછે એ વીચારને કાંઈ પણ પાયો નથી અને ઓરતો શા માટે મરદ કરતાં વધા રે મરણ પાંમે ? બેઉની રીતભાંત એકસરખીછે, બલકે મરદ ઓર ત કરતાં વધારે જાનની ધાસતીમાં આવી પડેછે. માતરે વીચાર એટ લોજ રેહેછે કે ઓરતોની સંખીયા ઘણીજ છુપાવીછે.

હવે તપાસીએ કે કેઈ જાતમાં એ ગણતરી છુપાવામાં આવીછે. દર જાતમાં મરદ અને ઓરતના મરણનું પરમાણ તેઓની વસતીના પરમાણ સાથે સરખાવીયે.

	સેંકડે ઓરતે મરદોમાં મરણ ૧૮૬૨--૬૩--૬૪ માં.	સેંકડે ઓરતે મરદોની વસતી ૧૮૬૪ માં.
હીંદુ, સઘલી ગનેયાતના.	૧૩૮	૧૯૩
મુસલમીન	૧૨૬	૧૭૦
પારસી	૧૦૯	૧૩૩
યાહુદી	૧૧૫	૧૧૨
ગામટી કરીસચીયન	૧૯૯	૨૦૦
ઈનડો યુરોપીયન	૧૪૮	૧૪૪
યુરોપીયન	૩૬૭	૪૦૯
આફ્રીકન સીધી......	૪૪૨	૨૬૪

ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે હીંદુ, મુસલમીન અને પારસી લોકોમાં ઓરતની સંખીયા ઘણી છુપાવામાં આવીછે. હીંદુઓમાં દર સેંકડે ૫૫, મુસલમીનમાં ૪૪ અને પારસીઓમાં ૨૪ મરદોની સંખીયા ઓરતોની સંખીયા છુપાવીયાથી વધી પડીછે. યાહુદી, ગામઠી કરીસચીયન અને ઇનડો યુરોપીયનની વસતી અને મરણનું પરમાણ ઘણુંજ મલતું આવેછે. યુરોપીયનની વસતી અને મરણના પરમાણમાં ઘણો ફરક માલમ પડેછે, પણ જારે યુરોપીયન ખલાસી અને સીપાહી સઘલા મરદો હોયેછે અને તેઓનો આવજાવ એટલોતો થાયેછે કે એટલો ફરક પડે તેમાં કાંઇ નવાઇ જેવું નથી. યુરોપીયન લોકો ઓરતોની સંખીયા છુપાવે એવું ધારવું મુશકેલછે; પણ હીંદુ, મુસલમીન અને પારસી ઓરતોની વસતી છુપાવે તેમાં કાંઇ નવાઇ જેવું નથી.

હવે જો મુંબઇના બારામાં વસનારાં લોકોની સંખીયા ગણતરી કરતી વખતે ૫૫ ઓરતો સીવાએ સઘલા મરદોની (૩૨૫૮૨) માલમ પડીછે, તે સંખીયા વસતી માહેથી બાદ કરી નાખીયે અને પછી મરદ અને ઓરતનું પરમાણ લેઇયેતો દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૭૪ મરદોનું પરમાણ આવેછે. જારે એ પરમાણ મરણના પરમાણ સાથે સરખાવીયેછ, તોય પણ બેઉમાં ઘણો ફરક માલમ પડેછે.

હવે જો દરેક જાતમાં થતાં મરણ અને તેઓની વસતીના પરમાણની અપવચ ગણતરી ગણીયેતો મરદો અને ઓરતોનું ઘણુંકરીને ખરૂં પરમાણ આવશે. એ ઉપરથી દર ૧૦૦ ઓરતે હીંદુ મરદો ૧૬૬,

મુસલમીન ૧૪૮, અને પારસી ૧૨૧ થાયેછે. મરદો અને ઓરતો
ની સંખીયામાં એટલો બધો ફરક શા માટેછે અને તેની સંસારી અ
સર શું થાયેછે તે તપાસી જોઇયે. હીંદુ લોકોમાં ચઉદ વરસની અં
દરના મરદો અને ઓરતોની સંખીયામાં થોડો ફરકછે, એટલે
દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૨૨ મરદોછે, પણ ઘણો ફરક ચઉદ વરસની ઉમર
ર પછી માલમ પડેછે; એટલી ઉમરમાં ૩,૧૯,૯૭૦ મરદો અને
૧,૪૬,૨૯૭ ઓરતોછે, એટલે દર ૧૦૦ ઓરતે ૨૧૯ મરદોની સંખીયા
થાયેછે. હીંદુ લોકોમાં ઘણુંકરીને નાહાનપણમાં લગન થાયેછે અને
ચઉદ વરસની અંદર કોઇ પણ વગર પરણેલું રેહેતું નથી; અને જા
રે એ ઉમરમાં ઓરત કરતાં મરદની સંખીયા દર સેંકડે ૧૨૨ થાયેછે,
તારે માલમ પડેછે કે હીંદુઓમાં છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ થોડી હોયેછે;
પણ જારે આપણે વીચાર કરીયેછ, કે હીંદુ લોકોની વસતીની ગણતરીમાં
ઓરતોની સંખીયા ઘણી છુપાવામાં આવીછે, તારે ખાતરીથી કેહેવામાં
આવેછે કે છોકરીઓની સંખીયા જોકે વધુ નહી, તોયપણ છોકરાઓની
બરાબર હશે; અને તેથી ખેયાલ આવેછે કે હીંદુ લોકોમાં કોઇ પણ ઓર
ત પરણીયા વગર રહી જતી નહી હશે. ચઉદ વરસની ઉમર પછીનાં
મરદ અને ઓરતની સંખીયામાં ઘણો ફરકછે તેનું કારણ દેખાઇતુંછે, કાં
પેકે નજદીક દોઢેડ લાખ ઉપર હીંદુ બેગારીઓમાં પુશકલ મરદનો ભા
ગ એખલો રોજગારને માટે બાહેર ગામથી આવેલો હતો.

મુસલમીન લોકોમાં ચઉદ વરસની ઉમર અંદરનાં દર ૧૦૦ ઓ
રતે ૧૧૩ મરદ અને તે ઉમર પછીમાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૯૨ મરદ
ગણવામાં આવીયાછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે છોકરાઓ કરતાં
છોકરીઓ થોડીછે, પણ ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે મુસલમીન
લોકોએ પોતાની વસતી ઘણી છુપાવીછે અને ઉપર જણાવીયુંછે કે તે
માં ઓરતોની સંખીયા ઘણી છુપાવામાં આવીછે તારે વીચાર આવેછે
કે છોકરા અને છોકરીઓની સંખીયા ઘણીખરી મલતી આવેછે અને
કોઇ પણ છોકરો અથવા છોકરી પરણીયા વગર રહી જાયે એવું લાગ
તું નથી. ચઉદ વરસની ઉમર પછી ૭૪૭૫૪ મરદો અને માતરે
૩૮૭૮૭ ઓરતો ગણવામાં આવીછે, પણ જારે મરદોનો નજદીક ૪૨
હજાર ઉપરનો મોટો ભાગ મજુર, ખલાસી અને ચાકરનો ઘણુંકરીને
વગર પરણેલો હોયેછે અને તે પણ બાહેર ગામથી આવેલા હોયેછે, અ

ને જારે ઘણીખરી ઓરતો પરણેલી હોયેછે, તારે વીચાર આવેછે, કે પર ણેલા મરદો કરતાં ઓરતોનો ભાગ ઘણોછે. ઉમરે પુગેલી ઓરતો પ રણીયા વગર રહી જતી નથી, તારે ખેયાલ આવેછે કે પુશકલ મરદો એકથી વધારે ઓરતો કરતા હશે. ઘણું દલગીરી ભરેલુંછે, કે મુંબઈ ની વસતીની ગણતરીમાં પરણેલા મરદ અને ઓરતોની સંખીયા કાં ઈ પણ આપી નથી. એ સંખીયા જાણીયાથી દર જાતની સંસારી હાલત કેવીછે તે માલમ પડી આવેછે.

પારસી લોકોમાં ચઉદ વરસની અંદરનાં દર ૧૦૦ છોકરીએ ૧૦૩ છોકરાઓ અને તે ઉમર પછીમાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૪૨ મરદોની ગણ તરી થઈછે. છોકરા અને છોકરીઓની સંખીયા મલતી આવેછે, અ ને તેથી કોઈ પણ પરણીયા વગર રેહે એવું લાગતું નથી. મોટી ઉમ રનાં મરદો વધી પડીયાછે, પણ તે રકમ હીંદુ અને મુસલમીન કરતાં ઘણી થોડીછે; એટલા ઉપરથી માલમ પડેછે કે ઘણોખરો પારસી પરણે લો હોયેછે. થોડોએક પરણીયા વગરનોછે અને તેનો મોટો ભાગ મજુ રનોછે. પરદેશથી આવનારા પારસીઓ થોડાછે અને તેમાં ઘણાખરા મોબેદોછે અને તેઓ રોજગારને માટે એખલા અહીં આવેલાછે અને તેથી કરીને મરદોની સંખીયા ઓરતો કરતાં વધી પડીછે.

યુરોપખંડમાં રૂશીયા દેશ સીવાએ સઘળાં દેશોમાં વસતીની ગણત રી કરતાં ઓરતોની સંખીયા હમેશાં વધુ માલમ પડીછે; અને તાંહાં પુશકલ ઓરતો પરણીયા વગર રહી ગયેલી હોયેછે. હીંદુસથાનમાં કોઈ પણ મોટી ઉમરની કનીયા કુમારી હોયે એવું લાગતું નથી.

તનદરોસતી ચાહાવી !



જારે આપણે જોઈયેછ, કે દરેક જણ ખોદાની બંદગીમાં પોતાની તથા દરેક પેયારા ભાઈબંધની તનદરોસતી ચાહેછે, એટલુંજ નહી પ ણ ખાનાની ટેબલ ઉપર પણ એકમેકની તનદરોસતી ચાહાવામાં આવે છે, તારે આપણને ખેયાલ આવેછે, કે દરેક જણ તનદરોસતીને કેવી પીયારી ગણતા હશે; અને તેઓનાં ચાહાવા અને બોલવા ઉપરથી એ વું દેખાયેછે કે જાણે તેઓ તનદરોસતી જાલવવાને કેવા ખંતીછે. બ્યાં

દગી કરતાં શું સખુનો બોલેછે તે જુઓ. પેહેલોજ વાકીયમાં બોલેછે કે "તનદરોસતી સારી જીંદગીને માટે જરૂરછે. . . . અરે ખોદા વંદતાલા, દુનીયાનાં સાહેબોને, સઘલી અંજુમનને, ઉસતાદ, મા બાપ, ભાઈ, બેહેન સરવેને હજારો સાલ લગી જીવતાં, ખુશ અને તનદરો સત રાખ. હજારો હજાર આફરીન હોજો. . . . સઘળાં નેક કામ ને માટે તનદરોસતીનો ભાગ હોજો." ખાનાની ટેબલ ઉપર "લેઓ સાહેબ, આ તમારી સલામતી, ખોદા તમુને તનદરોસત રાખે, કુટુંબ પરીવાર સાથે સુખ ચેનમાં રેહો," ઈતીયાદી સખુનો બોલવામાં આવે છે. પણ અજમાયશ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે સઘલું તનદરોસતી ચા હાવાનું અને બોલવાનું બંદગીનાં વખતે અને ખાનાની ટેબલ ઉપર જ રહી જાયેછે. નેક વમાસવું અને નેક બોલવું એમાંજ સઘલો ધર મ આવતો નથી, એ બેઉ સાથે નેક કરવું સઘલી ફરજોમાં પેહેલી ફર જછે. અને જેમ તનદરોસતી ચાહી અને બોલીયા, તે સાથે તનદરોસ તી પોતાની અથવા પારકાની કાયેમ રેહે એ પરમાંણે કરવું, સઘલાં ચા હાવા અને બોલવા કરતાં પેહેલો દરજો ધરાવેછે. પણ એ પરમાણે શું લોકો ચાલેછે અથવા કરેછે ? જારે દુનીયામાં ચોમેર નજર કરીયેછ તો માલમ પડેછે, કે કોઈ પણ એકમેકની તનદરોસતી જાલવવાને માટે દ રકાર કરતું નથી, એટલુંજ નહી પણ પોતાની તનદરોસતી કેમ જાલ વવી તેથી તદન બેફામ રેહેછે. જારે કોઈ પણ એકમેકની તનદરોસતી જાલવવાને ખંતી નથી, તારે શા માટે એટલો તનદરોસતી ચાહાવાનો અને બોલવાનો બકબકારો કરવો જોઈયે ? જારે એક શખસ બીજાઓ ની તનદરોસતી અને ખુશી ચાહે, પણ એવું હોયે કે તેનાં ઘેરની ગ લીચી, વાડાઓની ગંધ અને બબરચીખાનાનો ધુમાડો અને એવી બીજી પીડાઓ દુર કરી શકાયે એવી હોયે તે છતાં તેનો ઉ પાયે કરેયા વગર પડોશીઓની તનદરોસતીનો બીગાડો કરે, અ થવા પોતાનો ધંધો રોજગાર એવો હોયે કે જેમાં લોકોની ખા ધ ખોરાકીમાં લુચાઈથી એવો ભેલ કરે, કે જેથી લોકોની ત નદરોસતી બીગડે, અથવા કેફી અને જેહેરી વસતુઓનો વેપાર કરે અને તેથી હજારોની પાયમાલી થઈ જાયે અને પછી ખોદાની બંદગી કરતી વખતે અને ખાનાની ટેબલ ઉપર બોલે, કે "ઓ ખોદા કુલ જે હાનનું ભલું કર" તો તે ચાહાવું અને બોલવું શું કામનું છે ? ને

ક ખોલીયા અને વઆસીયા કરતાં નેક કરવું વધારે જરૂરનું છે. જો તનદરોસતી ખરેખરી ઇછતા હોયેતો માતરે આહાવા અને બોલવાના કરતાં દરેક તનદરોસતીને લગતા કાયદાઓનું ગ્નાન લેવું, તે પરમાણે ચાલવું, અને બીજાઓને પણ પોતાથી બને તેમ ચલાવવું. ખાણાની ટેબલ ઉપર તરેહવાર જાતના સોખને ખાતર તનદરોસતી ઇછવાને બાહાને દારૂઓ પીધાથી કે જે માતરે થોડોવાર જીવને ખુશ રાખેછે અને પછી તનદરોસતીને બીગાડેછે, તેથી પોતાની તનદરોસતી સચવાતી નથી અને કોઈની તનદરોસતીમાં તેથી સુધારો પણ થતો નથી.

જલો—જોખ.



બદન માહેથી લોહી કાહાડવાને મારે તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે, તેમાં જલો એક અગતનો ઉપાયેછે. લોહી કાહાડવાને માટે જલો ઘણા અસલના વખતથી વાપડવામાં આવેછે અને હાલ તેનો ઉપીયોગ એટલોતો કરવામાં આવેછે, કે માતરે ઈંગલંડ દેશમાં દર વરસે બાહેર દેશોથી નજદીક ૭૨ લાખ જલો વેપાર દાખલ લાવેછે. ફરાંનસ દેશના પાયેતખત શેહેરમાં માતરે દર વરસે ૩૦ લાખ જલોનો ખપછે અને આખા દેશમાં નજદીક ૧૦ કરોડ જલો વપડાયેછે.

તેઓ તલાવ, ખાઇ, ખબોચીયા, નદી અને નાલાંએોમાં મલી આવેછે અને તેને પકડવાને તરેહવાર ઉપાયે કામે લગાડેછે. હાથે અથવા જાલવતે અથવા ગલથી પકડવામાં આવેછે; પણ ફરાંનસ દેશમાં અને બીજે ઠેકાંણે માણસો ઉઘાડે પગે તલાવમાં ચાલેછે અને જલો તેઓના પગે વલગેછે, તે પછી એકઠી કરવામાં આવેછે. ગલથી પકડીયાથી જલો પુશકલ મરી જાયેછે. માણસો ઉઘાડે પગે ચાલીને પકડેછે, તે રીત ઘણીજ ઘાઠકી તેમ કમકમાટ ઉપજાવે એવીછે; અને જો કે જલોને કાંઇ નુકસાન થતું નથી, તોય પણ પકડનારા માણસોની તનદરોસતી જલદીથી બીગડેછે, તેઓના ચેહેરા હમેશાં ફીકા રેહેછે અને તેઓ ઘણું લગી જીવી શકતા નથી. જલોને બાહેર દેશથી કોઠલીઓમાં ભરીને લાયેછે, પણ ઘણી વેલા નાહાના પીપમાં એક બાજુએ

હવા દાખલ થવાને માટે કંતાન બાંધીને લાવેછે. જલોને જાલવવાને માટે તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડેછે. તલાવ અથવા નદીના પાણીથી મટોડી અથવા કાચનું વાસન અરધું ભરવું, તેને તલીયે અને કોરે મટોડીનું એક પર કરવું, અને દર પાંચ સાત દાહાડે પાણી બદલતા જવું. અથવા એક મટોડીનું પરા જેવું વાસન લેવું; નીચેથી બારીક સુરાખ પારવાં, તેમાં મટોડી ભરવી અને તે ઉપર જલો મુકવી. જલો પોતાની મેલે મટોડીમાં પેવસ થશે. ઉપરથી કંતાન બાંધી લેવું. મટોડીને ભીંજવેલી રાખવી.

જલોની ઘણી જાત આવેછે. ઘણું કરીને લીલા રંગની સાધારણ છે. જલોને એક મોહોડું, તેમાં તરણ જડબાં, દાંત, ઓજરી, આંતરડાં, કલેજું ઈતીયાદી હોયેછે. દર જડબાંમાં સાઠ બારીક દાંતો ગોઠવેલાછે. ઓજરી બદનનો સઉથી મોટો નજદીક ર્ડુ ભાગ રોકેછે. જલો દોહોડથી તે હડી અથવા તરણ ઈંચ લાંબી હોયેછે. મોટી જલોને ભેંસાં જલો કરીને કેહેછે.

મોહોડામાં જડબાં અજાયેબ રીતે ગોઠવેલાંછે. એક જડબું ઉપર અને બે બાજુએ λ એ પરમાણે ગોઠવેલુંછે. જડબાની એવી ગોઠવણથી જલોના દંખનો આકાર પણ ચામડી ઉપર એવોજ પડેછે.

જલો પસંદ કરવામાં અને મુકવામાં ઘણી સંભાલ રાખવી જરૂર છે. જલો હમેશાં મધીયમ કદની લેવી. તેઓ મોટી જલો કરતાં વધારે લોહી ચુસેછે; ઘણી બારીક જલો ઘણું લોહી ચુસી શકતી નથી. ઘણી મોટી જલો વાપડવી નહી, કાંયેકે ઘણી વેલા વપડાયેલી હોયેછે અને તેઓ લોહી ધાવીને મોટી થયેલી હોયેછે અને તે બરાબર કાંમ કરી શકતી નથી. જલો લગાડીયા આગમન જે ભાગ ઉપર લગાડવી હોયે તેને સાબુના પાણીથી ધોવો અને અછી રીતે નુછવો. બાલની જગા ઉપર જલો વલગતી નથી, તેથી બાલ બોરાવી નાખવા અને જગાને ઘણી સુમારી કરી નાખવી. એટલી બધી સંભાલ લેવાની જરૂર એટલા માટેછે, કે જે ચામડી પસીને ભીંગાયેલી અને ચીકાસ વાલી હોયે તે ઉપર જલો વલગતી નથી. સરકો, નીમક, તેલ જલોના દુશમનછે. દુધ અથવા સાકર અથવા લોહી ઉપર તેનો પેયાર હોયેછે. એટલા માટે જારે જલો વલગે નહી, તારે તે ભાગ ઉપર જરા સાકરનો સીરો કરીને લગાડવો અથવા દુધ ચોપડવું, અથવા તે ભાગ ઉપર ચાલતી સોયે વટે જરા લોહી

કાહાડીને પાંથરવું, એથી જલો જલદીથી ચાંમડીને વલગશે. આપણા ગામટી લોકો ચાંમડી ઉપર મટોડી લગાડેછે. મટોડીમાં જલોનું રેહે ઠાંણુછે અને તેથી પણ તે વલગી શકશે. હાથની હથેલી અથવા પગના તલીયાંમાં અને બીજી જાડી ચાંમડીની જગા ઉપર જલો વલગી શકતી નથી. વલી જે ઓરડામાં તંબાકુ, સરકો અને ગંધકનો વાસ હોયેછે તાંહાં જલો વલગી શકતી નથી. જે શખસનો પસીનો ઘણો વાસ મારેછે, તેઓ ઉપર પણ જલો વલગવાને આનાકાંની કરેછે, અથવા વલગેલી પાછી ટુટી પડેછે. જો ચાંમડી ઘણી ગરમ હોયેતો તેને ખોલી રાખીને થંડી પાડવી.

જલોને હાથમાં પકડીને લગાડવી નહી. એક નાહાની ડાબડી લેવી તેમાં જલોને મુકવી, અને જે ભાગ ઉપર લગાડવી હોયે તે ઉપર ડાબડી ઉંધી વાલવી. જલો થોડા વખતમાં વલગી જશે. જો જલોને એક ચોકસ ભાગ ઉપરજ લગાડવી હોયેતો એક સુકા ટુવાલ વટી પકડીને તેનું મોહોડું ચાંમડી તરફ પકડવું. જેવી ચાંમડીને વલગવા જાયે એટલે જરા હલવેથી પાછી ખેંચવી, કે જેથી જલો ઘણી જડફથી ચાંમડીને વલગી પડશે. અથવા એક બલાટીનનું કાગજ લેવું, તેમાં જીના સુરાખો પાડવાં અને તે ઉપર જલો મુકીને એક ગલાસવતી ઢાંકી લેવું. થોડા વખતમાં જલો ચામડીની ખાલી જગા સોધી કાહાડીને તાંહાં વલગશે. અથવા એક કાચની સુરાખવાલી નલીમાં જલોને મુકીને તે જગા ઉપર લગાડવી. આપણા ગામટી લોકો, જલો જલદીથી ધાવે એવા વીચારથી પાણીથી કપડું ભીંજવીને જલો ઉપર લગાડેછે. જારે ચાંમડી ઘણી ગરમ હોયે તારે જલો વલગતી નથી અને તેટલા માટે નીચે થંડું કપડું મુકવું સારૂં છે, જો ચામડી ગરમ નહી હોયેતો તેમ કરવું કાંઈ જરૂરનું નથી. ઘણા લોકો અને ખસુસ કરીને બચાં જલોથી બીહેછે; અને જારે જલોનું ચામડી ઉપર હીલવું થાયેછે, તારે વધારે બીહેછે. એવા લોકોમાં જલો ધાવતી હોયે તારે ચામડી અને જલોની વચે એક જીનું કપડું મુકીયાથી એ બીહીક દુર થશે.

જલો જેવી ચામડી ઉપર મુકી એટલે પેહેલાં મોહોડાંથી ચામડીને વલગેછે, પછી ચામડીને મોહોડાંમાં ખેંચેછે અને જડબું આગલ લાવીને તેને એક કરવતીની માફક દાંત વતે વેહેરેછે. એટલા માટે

જે શખસને જલો લગાવી તેને પેહેલાં દબાન જેવું માલમ પડેછે અને તે દબાન વધતું થઈને થોડા વખતમાં જાણે સોયે ભોકાતી હોયે અને ચીરી નાખે એવું લાગેછે. જારે જલો બરાબર વલગી રહી એટલે એ દરદ પણ જતું રેહેછે.

જલો કેટલોવાર રાખવી તે બરાબર કેહેવાઈ શકાતું નથી. ઘણી વેલા જલો ધાવીને પોતાની મેલેજ ટુટી પડેછે. કેટલી વેલા ઘણી જ ડફથી ધાવેછે અને કોઇ વેલા ઘણો વખત લગાડેછે. ઘણુંખરૂં ૧૫ થી તે ૨૦ મીનીટમાં ધાવી રેહેછે. જલો કેટલું લોહી ધાવેછે તે જાણવું અગતનુંછે. ઘણું કરીને દરેક જલો સરાસરી એકથી તે બે ચમચી લગી લોહી ધાવેછે, કોઈજ તરણ ચમચી લગી ધાવી શકેછે. ઘણા નાહાના બચાંને કદી પણ જલો લગાડવી નહી, કાંયેકે એક ચમચી પણ લોહી જયાથી વારેઘડીએ મોહોત નીપજીયાંછે. એક વરસના બચાંને તરણ જલોથી વધારે લગાડવી નહી, અને દરએક વરસે છ વરસ લગી એક જલો વધારતા જવું, તેથી વધારે લગાડીયાથી નુકસાનકારકછે. એ વરસ પછી દરદના જોર પરમાણે થોડી અથવા વધારે જલો લગાડવી. મોટાં માણસને એક વખતમાં તરણ દઝનથી વધારે જલો લગાડવી નહી. ઘણી વેલા જોવામાં આવેછે કે આપણા લોકો ડાકટરના હોકમ છતાં પણ વધારે જલો લગાડેછે. છ દઝન જલો તેઓને મનસે કાંઈ નથી અને ઘણી વેલા તેટલીજ જલો બીજે દાહાડે મુકાવેછે. તેઓ સમજતાં નથી કે એટલાં જીના જાનવરો કેટલું લોહી કાહાડી લેઇ જાયેછે!

જો જલો લગાડીયા પછી ફેર, તમર આવવા લાગે અને ચેહેરો ફીકો થવા માંડે, તો તરત જલો કાહાડી નાખવી. જલો કાહાડી નાખવામાં ઘણી કલા જોઈયેછ. જો તોડીને કાહાડી નાખવાની યુકતી કીધીતો ઘાહમાં જલોના દાંત ટુટીને રહી જાયેછે અને પછી તેને પાકવેછે અને તેથી ઘણી હેરાનગતી થાયેછે. એટલા માટે જલો ઉપર થંડું પાણી છાંટવું અથવા થોડો સરકો અને પાણી ભેલીને છાંટવું અથવા થોડી ખાંડ ભભરાવવી, એથી તરત ચામડી મુકી દેશે. જો એ કીધા છતાં પણ વલગી રેહેતો થોડું નીમક બારીક કરીને ભભરાવવું, પણ નીમકથી એટલો ઘેરફાયેદો થાયેછે કે જલોને ઈજા પોંહોંચેછે અને ઘણી વેલા મરી જાયેછે.

જલો ઘણા વરસ લગી જીવેછે, એટલા માટે તેને બંચાવવાની

જરૂરછે. એટલા માટે ધાવી રહ્યા પછી તેને ફુકાં પાણીમાં થોડું નીમક નાખીને મુકી રાખવી. તેથી સઘલું લોહી ઓકી કાહાડશે. તે પછી હલવેથી નીચવીને પાછી થંડા પાણીમાં મુકવી. ઘણી વેલા જલો ને ભરેલીજ રેહેવા દેછે અને થોડા મહીના પછી પાછી કામ લાગેછે.

ઘણી વેલા ધાવેલી જલો બીજી વખતે વાપડવામાં સંભાલ રાખ વાની જરૂરછે. સઘલી જાતના ગરમીના મરજોમાં અને કેટલીએક જાતની તાપમાં એક વખત જલો લગાવી તે બીજા શખસને તરત લ ગાડવી નહી. બેહેતર એછે કે તેને મારી નાખવી. એ ઉપર ઘણું જ ધેયાન આપવું જરૂરછે.

જલો કાહાડી નાખીયા પછી થોડો વાર લગી વધારે લોહી નીકલ તું જારી રાખવાની જરૂરછે. એટલા માટે ગરમ પાણીથી તે ઉપર સેક કરવા અથવા ગરમ પોલટીસ બાંધવી. નાહાના બચાંમાં એમ ક રવાની ઘણીજ સંભાલ રાખવી; બેહેતર એછે કે બચાંમાં જલો કાહા ડી નાખીયા પછી તરત લોહી બંધ કરવું.

ઘણી વેલા જલોના દંખ વેહેયા કરેછે અને તેને બંધ કરવાની મુશકેલી પડેછે. ઘણી વેલા બેદરકારપણાથી લોહી આખો દાહાડો રા ત જારી રેહેછે અને તેથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજેછે. ઘણુંકરી ને દંખને જરા ખોલી હવામાં રાખીયાથી લોહી તરત બધ થાયેછે. જો એમ કીધાથી બંધ થાયે નહીતો ધાહનું લુગડું (રેસો) ધરી કરીને ધાહની જગા ઉપર જોરથી દાબવું. જો એથી પણ બંધ થાયે નહીતો થોડી ફટકી બારીક કરીને ઉપર દાબવી; બરફ લગાડવું; ઈડાંના કોટ લાની અંદરની પોપરી કાહાડીને વલગાવવી. જો એથી પણ બંધ નહી થાયેતો કાસટીકની અણી લગાડવી તેથી લોહી તરત બંધ થઈ જશે. બને તાંહાંસુધી અને ઘણુંકરીને બચાંઓમાં જલો સાંજના મુકવી નહી; કાંએકે રાતને વખતે બેમાલમ લોહી જાયે તેની ખબર પ ડતી નથી. ઘણી વેલા જલોના દંખ પાકી આવેછે અને કોઈ વેલા આસપાસની પુશકલ જગાને લાલ કરી નાખેછે. એ વેલા નરમ પો લટીસ લગાડીયાથી તરત જોસ નરમ પડી જશે.

જલો બદનના કેટલાએક ભાગ ઉપર લગાડવાને ધાસતી ભરેલુંછે. મોહોડામાં કાચની નલી સીવાએ જલો લગાડવી નહી. ઘણી વેલા જલો અંદર ચાલી જાયેછે અને જો તેનો તરત ઉપાયે કીધો નહીતો ધ

ણી નુકસાની થાયેછે. કોઇ વેલા અંજાનતાં પાણી સાથે જલો ગલા
ઇ જાયેછે. તરત ઉપાયે નીમકનું પાણી પીઈ જવું, તેથી જલો તરત
મરી જશે અને પછી કાંઈ પણ નુકસાંની કરશે નહી. ઘણી વેલા સફ
રા આગલ જલો લગાવતાં સફરાની અંદર ચાલી જાયેછે. તરત ઉપા
યે નીમકના પાણીની પીચકારી મારવાનીછે. આંખના પાંપણ, ગોલી,
થાન, એવી જગા ઉપર જલો મુકવાનું ધાસતી ભરેલુંછે. જેમ બને
તેમ એઓથી દુર મુકવી. જે જગા ઉપર મોટી નેસો હોયે તાંહાં જ
લો મુકતાં સંભાલ રાખવી, તેમાં મુખીય ગરદન ઉપર મુકતાં જરૂર ને
સનો રસતો તપાસવો. જલોના દંખના દાગ જનમ સુધી રહી જાયે
છે અને ખરાબ દીસેછે, એટલા માટે ચેહેરા, હાથ અને જે બીજા ભા
ગ દેખાયે (અને ખસુસ કરીને ઓરતોમાં) તાંહાં જલો લગાડવી નહી.

આપણા લોકો જલો મુકાવીયા પછી બીજે દાહાડે ફરીથી જલો
મુકાવેછે, તેને ખાટી જલો કરીને કેહેછે. તે એવી મતલબથી લગાડે
છે કે જલોના દંખ માહેનું લોહી બીજી જલો ચુસીલે, એ વીચાર ગલ
તછે. ઘણા દરદોમાં જલો બે તરણ વખત ફરી ફરીથી મુકવી પડેછે,
પણ જો એકજ વખત મુકીયાથી ફાયેદો થાયેતો ફરીથી મુકવાની કાંઈ
પણ જરૂર નથી.

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?



(સાંધણ પાંને ૪૯ મેથી.)

સોરાબજી હજુર પોતાનું નામ છુપું રાખવાને ચાહતો હતો તેથી
ઠેરાંવ કીધો કે જાંહાંસુધી પોતાના નાણાવટી પાસેથી નાણું ફરી વલે
તાંહાંસુધી થોડા દાહાડા ધરમશાલામાં રેહેવું. પોતાના નાણાવટી ઉ
પર એક કાગજ લખીયું અને તે કાગજ ટપાલમાં નાખવાને રખેવાલ
ને સોંફીયું. નાણું ચોરાયાથી સોરાબજી પાસે માતરે એક રૂપીયો બા
કી રહેયો અને પોતાનું નામ છુપું રાખવાને માટે જે દેખાવ લીધો હ
તો તે એવો હતો કે કોઈ પણ શખસ લાંબી આંટ ધીરે એવું લાગતું
ન હતું.

કેટલાએક દાહાડા સોરાબજીએ ધરમશાલામાં કાહાડીયા. ધરમશાલાના ઉપરી સાથે તે દેશની હાલત વીશે વાત કરતો અને ખુન, કાસદોને ઝાડોની પછવાડેથી ગોલીઓ મારીને લુટી લેવાની અને ઘરોને આગ લગાડવાની અને એવી બીજી વાતો જે દીલને ધાસતી તેમ અચરતી ઉપજાવેછે, તે ઘણીજ આતુરતાથી સાંભલતો હતો. એ વાતોથી તેની બીહીક સો ઘણે વધારે વધવા લાગી અને મનમાં પસતાવા લાગો કે કાંહાંને કાંહાં એવા ખુનીઓની વચે આવીને જાતને ધાસતીમાં નાખીયો.

વધારે પસતાવો એથી થયો, કે જારે પોતાના નાણાવટી ઉપર બીજી ચીઠી લખી અને તેનો પણ કાંઈ જવાબ મલીયો નહી. વધારે દુખદાયેક હાલત એ હતી કે એટલા વખતમાં ધરમશાલાના માણસો સાથે તે અકારો પડી ગયો હતો. જે મોહોટાઈનો દેખાવ શાવકશા દાખલ રાખતો હતો તે સોરાબજીના પોશાકમાં બેમાલમ નીકલી આવતો હતો અને ધરમશાલાનો ઉપરી ધુમાડો અને પવન અને ખરાબ પકવાનની ફરીયાદથી ગુસે થવા લાગો. એક વખતે સોરાબજીનો ઓરડો છોડતી વખતે તે ઉપરી બોલીયો, "ઠીક, સાહેબને ખાણું તો પસંદ પડતું નથી, હું એટલુંજ ચાહુંછું કે આગલના સઘલા પૈસા મને મલે."

એક દાહાડે સહવારે સોરાબજી નાસતાની ટેબલ ઉપર આવીને બેઠા અને જુવેછેતો ટેબલ હમેશનાં કરતાં ઘણી ભરચલછે. એટલામાં ઉપરીએ બારણું ઉઘાડીયું અને સોરાબજી આગલ આવીને બોલીયો.

"સાહેબ, જો તમે મને પચાસ રૂપીયા ઉછીના આપશોતો હું તમારો આભારી થવશ. બારણે થોડાંએક મેંઢાં આવેલાંછે અને આ જે જાતરામાં લોકો આવવાનાછે, તેને મારે જરૂર ખરીદવાં જોઈયે."

સોરાબજીનો ચેહેરો ઘભરાયેલો માલમ પડીયો. તે બોલીયો "હું તમુને ઘણી ખુશીથી આપતે, પણ હું—હું—હાલ તદન ખાલી થઈ ગયોછું. જો થોડા દાહાડા સબુર કરોતો——"

ઉપરી તરડાઈને બોલીયો "નહી સાહેબ, એમ બને નહી, જારે લોકો અહીં આવવાના, તારે થોડા દાહાડા સબુર કરૂં એ કેઈ વાત."

સોરાબજી બોલીયો, "કદાચ તમે જો તમારાં માણસને ટપાલ આફીસમાં મોકલોતો મારે મારે કાગજ આવીયું હશે."

"સાહેબ, આજ સહવારનો મારો માણસ તાંહાં ખોટી રહેલોછે પણ તમારે મારે કાંઈ પણ કાગલ આવીયું નથી; હું માણસો મોકલ તાં થાકી ગયોછું. હું કેહવાને દલગીરછું, પણ બીહું છું કે, સોરાબજી તમે મને હાથતાલી બતલાવોછો."

"શું બોલીયો, એઈ?"

ઉપરી કજીયો શીરૂ કરવાને ખુશી હતો, તેથી બુમ મારીને બોલીયો, "એઈ! જાઓ, પણ લુચો અથવા ઠગારોતો નથી."

"અરે, લુચા, એ ઉપરથી તું શું ઈસારો કરવા માગેછે?"

"હું એવો ઈસારો કરવા માગુછું કે તમે એથી બલેતર હોવો એ વીશેનો મને શકછે, અને વલી હું બીજુ પણ વધારે કેહેવા માગુંછું, હું એવો ઈસારો કરૂંછું, કે આજે જાતરાછે તેથી પુશકલ લોકો અહીં આવનારછે અને જો તમે આ ઓરડામાહેથી પેતીયાં પકડોતો હું ત મારો ઘણો આભારી થવશ. હવે લાંબી અને ટુકી વાત એટલામાંજછે.

સોરાબજીએ જોયું કે એવી જાતના કજીયામાં તેને પોતાને કાંઈપણ નફો થવાનો નથી, તેથી નરમ પડી ને બોલીયો, "ભાઈ જરા ધીરો થા, ખરી વાત એછે કે મેં મારા નાણાવટી ઉપર બે વખત લખીયું અને કાંઈ માઠા બનાવથી મને જવાબ મલીયો નથી."

"છત! વલી એ અસલી વાત આગલ લાવોછો. હું કહુંછું સાંભલો—તમારી અને તમારા નાણાવટીની વાતો સાંભલીને મને આ આવેછે. મને એવું લાગેછે, કે તમારી સઘલી દોલત તેના એક ગ વામાં બેઆંની પાવલીથી ભરાયે એટલીછે; જેટલા વજીરો મારા દોસ દારછે તેટલા તમારા નાણાવટીઓ દેખાયેછે, અને તેમાંનું કાંઈ લે નહી."

"તું બેશરમ હરામજાદોછે!"

"જારે તું મને બેશરમ હરામજાદો કેહેછે તારે આએ પલ મા હારા ઘર માહેથી રસતો કાપ. આએ બારણું તારે માટે ઉઘાડુંછે."

"અરે, તું બેમરવત, હમણા અને દેશની એવી ખુનરેજી હા લતમાં અને એખલો મને કાહાડી મુકેછે કે!"

"દેશની હાલત! અને વારૂ સોરાબજી બોલો તે કેવી હાલતમાંછે? કેવા ખરેખર ભલાં માણુસ દેખાવોછો તમે! વારૂ તારે તમે અહીંથી કલકતે લગી જાઓ અને જો તમુને રસતામાં તમારા કરતાં વધારે

લુચો મલેતો હું તમુને છુટ આપુછું કે મને પણ લુચો કેહેજો. હવે ચાલો, મેહેરબાની કરીને રસતો પકડો."

"વારૂ તારે! હું તુને કહુંછું કે એનો તું ને પસતાવો કરવો પડશે."

"જારે ગમે તારે બને તે કરી લેજો. મને જે ઘણી રીસ ચહડેછે તે એછેકે તમે એટલો બધો ભભકો અને ગુમાન શાનો લઈ બેઠાછો? જો ઉમરાવ શાવકશા પોતે અહીં હોતેતો એટલો મીજાજ કરતે નહી અથવા એટલી મેહેનત પણ આપતે નહી."

"અરે તારે બેવકુફ—હું તુંને કહુંછું કે હું——"

"વારૂ, તમે શું કેહેવા માગોછો?"

"કાંઇ નહી મારી પાગડી દગલી આપો અને જાંહાંસુધી મારો ચાકર મારો કોઠલો લેવા આવે તાંહાંસુધી તેને સંભાલજો; એ લુચા, તું ટચકો શાનો કરેછે?"

"કાંઈ નહી. માતરે જારે તમે તમારા ચાકર વીશે બોલીયા તારે મારા મનમાં કાંઈ વીચાર આવીયો. પણ તારા જેવો બેવકુફ મેં કોઈ પણ જુવાન માણસ જોયો ન હતો. સાહેબ મેરબાન—વારૂ, જોકે તમે સારી ચાલ ચલાવીતો નથી, તોયપણ તમારામાં ઘરસથની થોડી નીશાણીઓ જોઈને મને પસંદ પડીયુંછે. આ થોડી બીશકીટ રસતામાં કામ લાગે એટલા માટે સાથે લેતા જાવો."

સોરાબજી ઘણાજ ગુસાના ચેહેરાથી જે જવાબ આપી શકે તે સીવાએ મોહોડેથી કાંઈપણ જવાબ દીધા વગર ધરમશાલા છોડીને પંદર માઈલની છેટાઇએ પોતાના કારભારીનાં ઘર તરફ પાહાડોને રસતેથી રસતો પકડીયો.

(સાંધનછે.)

કસરતશાળામાં છોકરાઓને માટે લાયેક કસરતો.

આગલા એક આંકમાં સાતથી તે દશ વરસ લગીના બચાંને માટે કસરતશાળામાં કેઈ કસરતો કરાવવી લાયેકછે તે જણાવીયું હતું. હવે અગીયારથી તે પંદર અથવા સોલ વરસ લગીના છોકરાઓને માટે કેઈ કસરતો કરાવવી જોઈયે? જે કસરતો બચાંને લાયેકછે તે છોકરાઓને પણ કરાવવી જરૂરછે; જેમકે દોડવું, કુદવું, એકસરખી રીતે

ચાલવું, હીચકા ખાવા, દોરડાં ઉપર ચહડવું, ગોલાંટ ખાવી, ઈતીયા
દી. એમ નહી સમજવું, કે એ સઘલી કસરતો નાહાના બચ્ચાંનીછે
તેથી મોટા છોકરાઓને છાજે નહી. ખચીતથી ધેયાનમાં રાખવું, કે
એ કસરતો હરેક ઉમરવાલા શખસને કરવી જરૂરછે અને એટલીજ ક
સરતો કરેતો બસછે, પણ કસરતો તરેહવાર થવી જોઈયે, કે જેથી ઉઘ
રતા બદનના દરેક ભાગ ખીલી નીકલે અને તે સાથે પુશકલ ગમત મ
લે. એ ઉમરે પણ છોકરાઓ પાસે દંડ કહડાવવા નહી; એ કસરત
જલદીથી થાકવી નાખેછે અને બીજી જરૂર કસરતો થતી નથી. વળી
એ કસરત કરતી વખતે ઘણી સંભાલ રાખવી પડેછે, કે જે એ ઉમર
ના છોકરાઓ બરાબર સમજી શકતા નથી. જોડીના થોડાએક હલ
કા હાથ ફેરવવા સીખવવું અને નીખાલસ ફેરવવા ઉપર વધારે ધેયા
ન આપવું. યાદ રાખવું, કે જોડી અથવા નીખાલસ જરૂર કરતાં
ભારી નહી હોયે. પેહેલાં જોડી બેઉ હાથે પકડીને ફેરવવા સીખવવી
અને પછી બેઉ હાથમાં જુદી જુદી આપવી. એ સાથે પારેલલબાર
જ ઉપર તરેહવાર પણ હલકી કસરતો કરાવવી. જોડી અને નીખા
લસથી માતરે હાથનીજ કસરત થાયેછે. પારેલલબારજ ઉપર સઘલું
આંગ કસાયેછે, તેથી તે વધારે પસંદ કરવા જોગછે. હરગેજ મુશકેલ
કસરતો કરાવવીજ નહી; તેથી કાંઈ પણ ફાયેદો થયાને બદલે ઉલટો
અવગુણ થાયેછે. કસરત કરાવતી વખતે આ બાબદ ધેયાનમાં રાખવી
કે છોકરાઓને તમાસગીરોને માટે ખેલાડીઓ નથી બનાવવા; મુલ
મતલબ તેઓને તનદરોસત બનાવવાનીછે. વલી, એ ઉમરે મલ
ખમ ઉપર કસરતો કરાવવાની તજવીજ કરવી નહી, કાંયેકે એ કસર
તો ઘણી અઘડીછે, અને જલદીથી થાકવી નાખેછે. એ ઉમરે વધારે
દોડવા અને કુદવાને ઉતેજણ આપવું; અને એકસરખી રીતે ચાલ
વા ઉપર વધારે ધેયાન આપવું. થોડીએક લશકરી કવાયેદ પણ સીખ
વવી. લાકડીપટો સીખવવો ઘણો જરૂરછે, કાંયેકે તેથી હાથ પગને છુ
ટથી હાલ ચાલ કરવાને બની આવેછે, એટલુંજ નહી પણ હીમત
આવેછે, કે જે ગુણ બચપણથીજ દાખલ થવો જરૂરછે. ટુકાંમાં હથી
યાર વતી જેટલી હલકી કસરતો બની શકે તેટલી એ ઉમરવાલા છોકરા
ઓ પાસે કરાવવી. નબલા છોકરાઓને હથીયાર વતી કદી પણ કસ
રત કરાવવી નહી, પણ બચ્ચાંની કસરત તેઓને માટે બસછે. જારે તે

ઓથી ખોલી હવામાં કસરત કરવાને બની નહી આવે, તારે ઘરમાં પાલીમશીનોન ઉપર કસરતો કરાવવી. એ હથીયાર નબલાં તેમ કે ટલીએક જાતના દરદવાલાં માણસોને કસરતને માટે ઘણુંજ અગત જોગછે. લાકડાંની આસરે આઠ ફીટ ઉંચી અને એક ફુટ ચોરસ પેટી બનાવવામાં આવેછે; તેને મથાલે એક આરો સલીઓ મુકીને નાહાની કપીઓ જોડવામાં આવેછે. પેટીમાં હેઠલથી વચમાં એક પર દો મુકીને લોહોડાંના બેસતાં આવે એવાં તરેહવાર જોખના વજનો મુકવામાં આવેછે. દરેક વજનને એક આંકરી હોયછે અને તેમાં એ ક જાડી મજબુત દોરી બાંધેછે અને તે મથાલેથી બાહેર કાહાડીને કપી ઓમાં ભેરવી છેડે હાથા બાંધીને તઈયાર રાખવામાં આવેછે. એ પે ટીની સાંમણે એક બેઠક બનાવવામાં આવેછે કે જે ઉપર બેઠેલાઈને હરેક માણસ દોરીવાલા હાથા પકડીને વજનો અવાર નવાર ઉપર ની ચે ખેંચીને કસરત કરી શકેછે. માતરે હાથથીજ નહી પણ પગથી, ગરદનથી, ખરડાથી, કમરથી અને બદનના હરેક ભાગથી કસરત થઈ શકેછે.

ઊતાવલેથી ખાવાના ગેરફાયદા.



આપણા કેટલાએક દેશીઓની ખાવાની રીતભાંત એક અજબ તરેહનીછે. ખાણું આગલ આવીયું એટલે એક નવાલો બનાવીને મોહોડામાં મારીયો, હજુરતો તે મોહોડામાંછે તેટલામાં બીજો નવા લો હાથમાં બનાવેલો તઈયારજછે. પેહેલો નવાલો ચાવીયો નહી ચા વીયો એટલે ગલી જવામાં આવેછે અને તેની જગા તરત બીજા ન વાલાથી પુરાયછે. હજુરતો પાંચ મીનીટ નથી થઈ એટલામાં બે રો ટલી, બે તરણ વાનીતું સાખ, રકાબી ભરીને ચાવલ ઈતીયાદી પસા ર થઈ જાયછે. પાંચ મીનીટમાં બપોરનું ખાણું અને પાંચ દશ મીની ટમાં રાતનું ખાણું પસાર! પણ એટલી બધી ઉતાવલ શાની? કેહેવત પરમાણે કેઈ લવીંગની વખારે જવાનુંછે, ઈયા શું લુટાઈ જાયછે, કે એટલી બધી ઉતાવલ! પણ લવીંગની વખારે પણ જવાનું નથી ઈયા કાંઈ લુટાઈ પણ જતું નથી. તારે કારણ શું? એક મેકની દેખાદેખી

થી, એખલા બેસીને ખાણું ખાધાથી, અને હાથવતે સઘલું ખાધાથી ઉતાવલે ખાવાની ટેવ પડી જાયેછે. આપણા લોકોમાં કુટુંબ પરીવાર સાથે બેસીને વાતચીત કરતાં કરતાં ખાવાની ટેવ પડી નથી; દરેક જણ પોતાનું જુદું ભાણું કરીને ખાયેછે; અને જારે કોઇ સાથે વાતચીત કરવાનું નહી હોતું, તારે સઘલું ધેયાન ખાધામાંજ હોયેછે અને પછી ખાવાની ઉતાવલ જોઇએજ લેવી. વલી આપણા લોકો કાંટા, છુરી, ચમચાવતે ખાધાને બદલે સઘલું હાથથીજ કામ ચલાવેછે. કાંટા છુરીવતે ખાતી વખતે સફાઈ રાખવાની ઘણી સંભાલ લેવી પડેછે; નવાલો બનાવતાં વખત લાગેછે. જારે હાથ છરી કાંટા વતે નવાલો બનાવવામાં રોકાયેછે તારે મોહોડું પેહેલો નવાલો ગલી જવાની ઉતાવલ કરતું નથી, પણ બીજો નવાલો તઈયાર થાયે તાંહાંસુધી વગોલમાં પડેછે. નવાલો બનાવવામાં ખાલી હાથની ઘણીજ જડફછે અને તે મોહોડાને ચાવવાને વખતજ નથી આપતો. એટલા માટે જેમ બને તેમ એખલા બેસીને ખાવું નહી અને હમેશાં કાંટા, છુરી, ચમચા વતી ખાવું કે જેથી હલવેથી ખાવાની ટેવ પડે. જો એક વખત હલવેથી ખાવાની ટેવ પડીતો પછી તે જલદીથી વીસરાઇ જવાતી નથી. જો હરેક કોઇ હલવેથી ખાવાનો મકમ વીચાર કરીને બેસશે તો અસલી આદત થોડા વખતમાં ભુલી જશે.

પણ ઉતાવલેથી ખાધામાં શું ઘેરફાયદો છે, કે તેને અટકવવામાં એટલી બધી ભલામણ કરવામાં આવેછે ? જે લોકો ઉતાવલેથી વગર ચાવવે ખોરાક ગલી જાયેછે, તેઓ હમેશાં ખાણું ખાધા પછી બેચેન રેહેછે. પેહેલાં પેટ ફુગાઇ આવેછે અને પછી આસતે આસતે બેહજમીયતની નીશાણી દેખાવા માંડેછે; અને તે છેલે એવી પીડામાં આવી પરેછે કે જીવવું તેને અકારૂં થઇ પડેછે. પણ કોઇ સવાલ કરે કે ઉતાવલે ખાધાથી એમ શા માટે થાયેછે ? જે લોકો ઉતાવલેથી ખાયેછે તેઓ પેહેલાં સમજતા નથી કે મોહોડાંમાં દાંત શા માટે મુકીયા છે, અને જે દર ઘડી લબ અથવા થુક પેદા થાયેછે તેની મતલબ શું છે ? મોહોડાંમાં દાંત એટલા માટે મુકીયાછે, કે તે ખોરાકને ચાવીને અથવા દલીને બારીક કરી નાખે. મોહોડાંમાં લબ પેદા થવાની મતલબ એછે કે જેથી ખોરાક નરમ થાયે; અને દાંત અને લબની બેઉની મદદથી ખોરાક એવી હાલતમાં આવે કે જે ઉપર હોજરી જલદી

એથી ખોલી હવામાં કસરત કરવાને બની નહી આવે, તારે ઘરમાં ઘાલીઅશીનોન ઉપર કસરતો કરાવવી. એ હથીયાર નબલાં તેમ કે ટલીએક જાતના દરદવાલાં માણસોને કસરતને માટે ઘણુંજ અગત જોગછે. લાકડાંની આસરે આઠ ફીટ ઉંચી અને એક ફુટ ચોરસ પેટી બનાવવામાં આવેછે; તેને મથાલે એક આરો સલીઓ મુકીને નાહાની કપીઓ જોડવામાં આવેછે. પેટીમાં હેઠલથી વચમાં એક પર દો મુકીને લોહોડાંના બેસતાં આવે એવાં તરેહવાર જોખના વજનો મુકવામાં આવેછે. દરેક વજનને એક આંકરી હોયેછે અને તેમાં એ ક જાડી મજબુત દોરી બાંધેછે અને તે મથાલેથી બાહેર કાહાડીને કપી ઓમાં ભેરવી છેડે હાથા બાંધીને તઈયાર રાખવામાં આવેછે. એ પે ટીની સાંમણે એક બેઠક બનાવવામાં આવેછે કે જે ઉપર બેઠેલાઈને હરેક માણસ દોરીવાલા હાથા પકડીને વજનો અવાર નવાર ઉપર ની ચે ખેંચીને કસરત કરી શકેછે. માતરે હાથથીજ નહી પણ પગથી, ગરદનથી, બરડાથી, કમરથી અને બદનના હરેક ભાગથી કસરત થઈ શકેછે.

ઊતાવલેથી ખાવાના ગેરફાયદા.



આપણા કેટલાએક દેશીઓની ખાવાની રીતભાત એક અજબ તરેહનીછે. ખાણું આગલ આવીયું એટલે એક નવાલો બનાવીને મોહોડામાં મારીયો, હજુરતો તે મોહોડામાંછે તેટલામાં બીજો નવા લો હાથમાં બનાવેલો તઈયારજછે. પેહેલો નવાલો ચાવીયો નહી ચા વીયો એટલે ગલી જવામાં આવેછે અને તેની જગા તરત બીજા ન વાલાથી પુરાયેછે. હજુરતો પાંચ મીનીટ નથી થઈ એટલામાં બે રો ટલી, બે તરણ વાનીનું સાખ, રકાબી ભરીને ચાવલ ઈતીયાદી પસા ર થઈ જાયેછે. પાંચ મીનીટમાં બપોરનું ખાણું અને પાંચ દશ મીની ટમાં રાતનું ખાણું પસાર! પણ એટલી બધી ઉતાવલ શાની? કેહેવત પરમાણે કેઈ લવીંગની વખારે જવાનું છે, ઈયા શું લુટાઈ જાયેછે, કે એટલી બધી ઉતાવલ? પણ લવીંગની વખારે પણ જવાનું નથી ઈયા કાંઈ લુટાઈ પણ જતું નથી. તારે કારણ શું? એક મેકની દેખાદેખી

થી, એખલા બેસીને ખાણું ખાધાથી, અને હાથવતે સઘલું ખાધાથી ઉતાવલે ખાવાની ટેવ પડી જાયેછે. આપણા લોકોમાં કુટુંબ પરીવાર સાથે બેસીને વાતચીત કરતાં કરતાં ખાવાની ટેવ પડી નથી; દરેક જણ પોતાનું જુદું ભાણું કરીને ખાયેછે; અને જારે કોઇ સાથે વાતચીત કરવાનું નહી હોતું, તારે સઘલું ધેયાન ખાધામાંજ હોયેછે અને પછી ખાવાની ઉતાવલ જોઈજ લેવી. વલી આપણા લોકો કાંટા, છુરી, ચમચાવતે ખાધાને બદલે સઘલું હાથથીજ કામ ચલાવેછે. કાંટા છુરીવતે ખાતી વખતે સફાઈ રાખવાની ઘણી સંભાલ લેવી પડેછે; નવાલો બનાવતાં વખત લાગેછે. જારે હાથ છરી કાંટા વતે નવાલો બનાવવામાં રોકાયેછે તારે મોહોડું પેહેલો નવાલો ગલી જવાની ઉતાવલ કરતું નથી, પણ બીજો નવાલો તઈયાર થાયે તાંહાંસુધી વગોલમાં પડેછે. નવાલો બનાવવામાં ખાલી હાથની ઘણીજ જડફછે અને તે મોહોડાને ચાવવાને વખતજ નથી આપતો. એટલા મારે જેમ બને તેમ એખલા બેસીને ખાવું નહી અને હમેશાં કાંટા, છુરી, ચમચા વતી ખાવું કે જેથી હલવેથી ખાવાની ટેવ પડે. જો એક વખત હલવેથી ખાવાની ટેવ પડીતો પછી તે જલદીથી વીસરાઈ જવાતી નથી. જો હરેક કોઈ હલવેથી ખાવાનો મકમ વીચાર કરીને બેસશે તો અસલી આદત થોડા વખતમાં ભુલી જશે.

પણ ઉતાવલેથી ખાધામાં શું ગેરફાયદો છે, કે તેને અટકવવામાં એટલી બધી ભલામણ કરવામાં આવેછે? જે લોકો ઉતાવલેથી વગર ચાવવે ખોરાક ગલી જાયેછે, તેઓ હમેશાં ખાણું ખાધા પછી બેચેન રેહેછે. પેહેલાં પેટ ફુગાઈ આવેછે અને પછી આસતે આસતે બેહજમીયતની નીશાણો દેખાવા માંડેછે; અને તે છેલે એવી પીડામાં આવી પડેછે કે જીવવું તેને અકારૂં થઈ પડેછે. પણ કોઇ સવાલ કરે કે ઉતાવલે ખાધાથી એમ શા મારે થાયેછે? જે લોકો ઉતાવલેથી ખાયેછે તેઓ પેહેલાં સમજતા નથી કે મોહોડાંમાં દાંત શા મારે મુકીયાં છે, અને જે દર ઘડી લબ અથવા થુક પેદા થાયેછે તેની મતલબ શું છે? મોહોડાંમાં દાંત એટલા મારે મુકીયાછે, કે તે ખોરાકને ચાવીને અથવા દલીને બારીક કરી નાખે. મોહોડાંમાં લબ પેદા થવાની મતલબ એછે કે જેથી ખોરાક નરમ થાયે; અને દાંત અને લબની બેઉની મદદથી ખોરાક એવી હાલતમાં આયે કે જે ઉપર હોજરી જલદી

થી વધારે મેહેનત પડીયા વગર અસર કરી શકે. જે ખોરાક અછી રીતે ચવાતો નથી અથવા લબ સાથે ભેલાતો નથી તે ખોરાક જલદીથી પચતો નથી, કાંયેકે હોજરી પોતાનું ખરૂં કામ ચલાવે તેની આગમજ તેને બારીક અને નરમ કરવાને પોતે મેહેનત કરવા માંડી જાયેછે. હોજરી ઉપર બેવરી મેહેનત આવી પડીયાથી તે પોતાનું કાંમ બરાબર કરી શકતી નથી અને તેથી ખોરાક આખરે પચીયો નહી પચીયો એટલે હોજરી માહેથી પસાર થાયેછે, અને એવા વગર પચેલા ખોરાકથી હાંની પોહોચે તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી.

જેહેરથી આપ અને પરઘાત.



જે ચીજ ખાધાથી અથવા બદનમાં હરેક બીજી રીતે પેવસ થયાથી દરદ પેદા કરે અને જીંદગીનો જલદીથી છેડો લાવે તેને જેહેર કરીને કેહેછે. માણસજાત દુખ, કરોધ અને બીજાં પચીસ કારણોથી કુદરતે તેને બખશેલી જીંદગીને ટુકી કરવાને અને આ દુનીયા માહેથી પોતાનો અસબાબ ઉઠાવવાને કાજે જેહેર ખાઈને અંત લાવેછે, તેને આપણે આપઘાત કરીને કહીયેછ. પણ વારેઘડીએ દુશમેનદાવા, અદેખાઈ, લોભ ઈતીયાદી કારણોને મારે એક શખસ બીજાને છુપી રીતે જેહેર દેછે અને તેની જીંદગીનો અંત લાવેછે. કોઈ વેલા જેહેર અકસમાતપણાથી લેવામાં આવેછે.

હીંદુસથાનમાં અસલના વખતથી જેહેર દેઈને મારી નાખવાની રસમ ચાલતી આવીછે. હીંદુસથાનના હીંદુ અને મુસલમીન રાજાઓ, પરધાનો અને ઉંચી પદવીના અમલદારો હમેશાં એ દગલબાજ રસમથી બીહીતા ચાલેલાછે; અને ઘણા રાજા અને પરધાનો બેફામથી એનો ભોગ થઇ પડીયાછે, તે આપણુને તવારીખ ઉપરથી માલમ પડેછે. ખસુસ કરીને રાજાઓ પોતાના અતલગના સગાંઓ, ભાઈ, છોકરા અને પીતરાઈઓથી બીહીતા ચાલતા હતા, કે રખેને ગાડી ઉપર આવવાના લોભથી જેહેર દેઈને મારી નાખે. હાલ દરેક જણને મોહોડેથી વાત સાંભલશું કે અસલના રાજાઓ પોતાના બબરચી અને ડાકટરોથી કેવા બીહીને ચાલતા હતા. પોતે ખાણું ખાધા અથવા

પાણી પીધા આગમજ બીજા ઉપર પેહેલાં અજમાયશ કરતા હતા અને જારે ખાતરી થાયે તારેજ પોતે ખોરાક અથવા પાણી લેતા હતા. બીમારીમાં ડાકટરની દવા લીધા આગમજ પેહેલાં ડાકટરનેજ તે ઓશડ માહેનો થોડો ભાગ પીવાને ફરમાવતા હતા અને પછી પોતે લેતા હતા. સતરાબો લખી જાયેછે, કે હીંદુસથાનમાં એક વખતે ઓરતોથી પોતાના ધણીઓને જેહેર દેઈને મારી નાખવાનો ગુનાહ એટલોતો વધી પડીયો, કે તેને અટકાવવાને માટે સતી થવાની રસમ સોધી કાહાડવામાં આવી હતી, અને તે રસમ આસતે આસતે ધરમ દાખલ ગણાવા લાગી. હીંદુ સાસતર ઉપરથી પણ માલમ પડેછે કે હીંદુસથાનમાં ઘણા પરાચીન કાલથી એ રસમ ચાલતી આવી હશે. ડાકટર ઉવાઈઝના તરજુમામાં આ પરમાણે લખેછે. "ડાકટરને જુદાં જુદાં જેહેરની નીશાંણીઓ અને તેનું વારણ જાણવાની જરૂર છે, કાંપેકે રાજાના દુશમનો, મકાર ઓરતો અને નીમકહરામ ચાકરો કોઈ વખતે ખોરાક સાથે જેહેર ભેલેછે. એટલા માટે બબરચી સારા ખાનદાનનો, નેક, નીમકહલાલ અને વગર લોભીઓ જોઈયે; તેને ગુસો, મગરૂબી અને આલસાઈ નહી હોવી જોઈયે. તે વલી સોજો અને પોતાના કામમાં માહીતગાર હોવો જોઈયે. ડાકટરને પણ તેવાજ ગુણ હોવા જોઈયે અને જેહેરનું બારીક ગ્નાન હોવું જોઈયે; અને રાજાનો ખોરાક બબરચીખાનામાં આગલથી તપાસવો જોઈયે."

હીંદુસથાનમાં જેહેર દેવા અને લેવાની એટલી બધી સેહેલાઈ વીસે ડાકટર ચેવરઝ આ પરમાણે લખી જાયેછે; "હીંદુસથાનના ગરમ મુલુકમાં પુશકલ જેહેરી પાલાઓ ઉગેછે અને જે સેહેલાઈથી દરેક બજારમાં જેહેરી ધાતુ અને વનસપતી મલી આવેછે અને તે સાથે લોકોની અફીમ અને ગાંજો પીવાની ટેવથી જેહેરનો ગુણ પીછાણીયાથી, હીચકારા લોકોમાં દગલબાજીથી હરૂસે જેહેર દેવાનો ગુનાહ પસાર થયોછે." જોકે હાલ જેહેર વેચવા વીશે સરકાર તરફથી પુશકલ બંદોબસત કરવામાં આવીયોછે, તોયપણ વારેઘડીએ આપણે જેહેર લેવા અથવા આપીયાથી મરણો થયેલાં સાંભલીયેછ.

મુંબઈ શેહેરમાં કોઈ કોઈવેલા જેહેર ખાધા અથવા પીધાથી મરણો થયેલાં સાંભલીયેછ. મરતીયુકની ટીપ તપાસતાં ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૪ લગીમાં સઘલાં મલીને જેહેરથી ૨૬૨ મરણ થયાં હતાં, તેમાં ૧૧૭

અથવા નજદીક અરધો ભાગ માતરે સોમલ અને અફીમ ખાધાથી થયાં હતાં; ૧૦૩ દારૂ પીઇને મસત થયાથી, ૨૭ પારાની દવાઓ ખા ધાથી, ૧ ધતુરાથી, ૧ મોરથુથુથી, ૧ સતરીકનીયા (ઝેહેરીકચુરાનું ત તવ) થી, ૧ ગંધકના તેજાબથી, ૧ પરૂસીક આસીડ (કડવી બદામના અરક) થી, ૧ કલોરોફારમ સુંઘાડીયાથી, ૨ કુવા માહેની ઝેહેરી હવા થી, મરણ થયાં હતાં; બાકીના ૭ કીયા ઝેહેરથી મરણ પામીયાં તે જ ણાયું નથી. પુશકલ દારૂ પીઇને મસત થયાથી ઘણાંખરાં મરણો બે વકુફી અને ખરાબ ઇલતથી બનેછે; કોઇ પણ આપઘાત અથવા પરઘા ત કરવાને માટે એ વાપડતું નથી, એટલા માટે એ રકમ ઝેહેર માહે થી કાહાડી નાખવી જોઇયે. ૨૭ મરણ પારાના ઝેહેરથી નીપજીયાં હતાં, પણ ટીપમાં જણાવીયું નથી, કે એ દવા દાખલ બેસમજથી આ પીયાથી અથવા ઝેહેર દાખલ આપીયાથી નીપજીયાં હતાં; એ સાથે પા રાની કેઇ મેલવણી આપીયાથી એ બનીયું હતું તે પણ જણાવીયું ન થી; એટલા માટે એ રકમ ઉપર પણ બરાબર ભરૂશો રખાતો નથી. ૫૯ મરણ સોમલના ઝેહેરથી થયાં હતાં, તેમાં ૨૭ આપઘાત, ૪ પર ઘાત, અને ૬ અકસમાતથી નીપજીયાં હતાં, બાકીના ૨૨ શી તરેહ થયાં તેની ખબર પડી નથી. ૫૮ મરણ અફીમના ઝેહેરથી થ યાં હતાં, તેમાં ૩૨ આપઘાત, ૧ પરઘાત, અને ૮ અકસમાતથી બ નીયાં હતાં. બાકીના ૧૭ મરણ શી તરેહ થયાં તેની ખબર નથી. એટલા ઉપરથી માલમ પડેછે, કે ઘણા મરણ આપઘાતથી થાયેછે; અ ને તે ઘણું અફશોસ કરવા જોગછે, કે ખોદાએ બખશેલો એટલો બ ધો પેયારો જાન ફોકટ બરબાદ જાયેછે. એટલો બધો આપઘાત થા યેછે તેનું કારણ શું ? કારણ પકી રીતે નોધાયામાં આવતાં નથી, કાં યેકે હમેશાં એવું માલમ પડીયુંછે કે આપણા લોકો કારોનરની જુ રી આગલ ખરી વાત છુપાવીને જુઠું બોલવાને કાંઇ પણ આંચકો ખા તાં નથી. આપણા લોકોમાં એક વીચાર પેસી ગયેાછે, કે એકતો જાનથી ગયો, હવે બીજાને શીક્ષા કરાવવામાં શું ફાયેદોછે; પણ એ વી ચાર ઘણો ગલતછે. ઘણી વેલા એવા ગલત વીચારથી પરઘાતમાં ખરો ગુનેહગારને બંચાવી લેવાની કોશેશ થાયેછે. પણ તેઓ વીચા રતા નથી, કે જે ખરાં કારણથી આપઘાત અથવા પરઘાત થયો તે જણાવવાથી કેટલો ફાયેદો થાયેછે. આપણા લોકોમાં આપઘાત કર

વાનું ઘણું ખરૂં કારણ કુટુંબ કબીલાના કજીયાછે, અને જો તે દુની યામાં ખોલી રીતે જાહેર કરવામાં આવેતો આપણા લોકોની સંસારી હાલત ઘણી સુધરશે તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. જે કબીલાના કજીયા થી એક આપઘાત થાયે, તેના મુલ કારણોને દુનીયામાં જાહેર કરીયા માં તેઓને પુશકલ શીક્ષા થઈ એમ કેહેવાશે. ખરૂં કારણ જાહેર કી ધાને બદલે કારોનરની જુરી આગલ મરનાર ઘેલો હતો અથવા તેને ફીફરાંનો મરજ હતો અથવા તે દરદથી હલાક થયા કરતો હતો, એવાં એવાં જુઠાં કારણો આગલ લાવેછે. કારોનરે એ વીશે વધારે ચોકસી રાખવી જરૂરછે. આપણા લોકો આપઘાત અથવા પરઘાત સ રકારમાં જાહેર કરવામાં ધરમને બાહાને એક બીજી છીત રા ખીને પછાત રેહેછે, અને જેમ બને તેમ ઢાંકપીછોરો કર વાને ખંતી હોયેછે. એમાં પણ તેઓની મોહોટી ભુલછે. જે લો કો આપઘાત કરીને મરેછે તેઓનું પેટ ચીરવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી અને તેથી સરકારમાં જાહેર કરવામાં કદી પણ પછાત રેહેવું ન હી જોઈયે. જે પરઘાત થાયેછે તે છુપાવવામાં ખરેખર મોહોટો ગુ નાહછે. પેટ ચીરવાની કાંઈ પણ ખોટી છીટ રાખીયા વગર ગુનેહ ગારને શીક્ષા કરાવવામાં કદી પણ પછાત રેહેવું નહી જોઈયે. એ પ રમાણે ગુનાહ છુપાવીયાથી પરઘાતમાં વધારો થાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. સોમલ અને અફીમથી ૧૧૭ મરણ થયાં, તેમાં ૩૯ મરણ આપઘાતથી ઈયા પરઘાતથી અથવા અકસમાતથી થયાં તે શક ભરે લું રહી ગયુંછે; અને તેનું કારણ આપણા લોકોમાં ગુનાહ છુપાવવા ની ખોટી ટેવથી બનીયુંછે તેમાં કાંઈ શક નથી.

એક વાતથી ખુશી થવાનું કારણ મલેછે, કે એટલાં બધાં મરણોમાં પરઘાત ઘણો થોડો જોવામાં આવેછે; પણ બીહીક લાગેછે કે રખેને ૩૯ શક ભરેલાં મરણો માહેથી એ સંખીયા વધી પડે. તોયપણ આપણા લોકોની હાલની હાલત એવીછે કે જેમાં જેહેરથી આપઘાત કરવાનું કારણ મલી આવે નહી.

એક બીજી વાત જાણવાજોગછે કે સોમલ અને અફીમ સીવાએ આપણા લોકો બીજા જેહેરોથી નાવાકેફ હોયેછે, પણ દલગીર થવા જે વુંછે કે તે જેહેરો પોતાનું કામ ચોકસ કરેછે અને આપઘાત તથા પર ઘાત કરનારની મતલબ પુરી પડેછે. એક બીજું અફશોસ કરવા જે

વું એછે, કે સોમલ જેહેરથી જે નીશાણીઓ દેખાયેછે, તે કોલારાના મરજની નીશાણીઓ સાથે એટલોતો મુકાબલો રાખેછે કે બેઉ એક એકથી જલદીથી પરખાઈ શકાતાં નથી અને ઘણાએક ખુનીઓ એ વાતનો લાભ લેઈને જારે કોલારો ફેલાતો હોયેછે તારે સોમલ જેહેર દેઈને મારી નાખવાની બુરી મતલબ હાંસેલ કરેછે; ડાકટર સીવાએ એ બેઉમાં ફરક કોઈ પારખી શકતું નથી અને ઘણી વેલા ખુનો પોતાની મતલબમાં વગર જણાવે પાર પડેછે.

સોમલ જેહેર આપણા લોકો ઉંદરને મારવાને માટે ઘરમાં લાવીને રાખેછે અને ઘણી વેલા તે હાજર હોવાથી આપઘાત કરવાને જલદીથી બની આવેછે. અફીમ ઘણાં લોકનો ખોરાક હોયેછે અને તે દવા દાખલ ઘણું અકસીર હોવાથી તે વારેઘડીએ ઘરમાં હાજર રાખવામાં આવેછે. એ કારણથી આપઘાત કરવાને બની આવેછે. આપણી સરકાર તરફથી હરેક જાતનું જેહેર તેમાં મુખીય સોમલ અને અફીમ વેચવાનો ઘણો બંદોબસત કીધોછે અને જેહેર વેચનારને મોટી શીખશાછે; તોયપણ આપણા ધાંધીઓ થોડાએક નફાને ખાતર એ ચીજો ધુમધુકાર વેચીયા જાયેછે. ઘણા લોકો ઉંદર મારવા અથવા દવા દાખલ વેચાતાં લેછે એવું ધાંધીઓને સમજાવેછે, પણ કોઈ કોઈ વેલા તેમાં પોતાની બુરી મતલબ પાર પાડેછે. એનો અટકાવ કરવાને માટે સરકારે હાલનાં કરતાં વધારે ચોકસાઈ રાખવી જરૂરછે. જેમ દારૂ, તંબાકુ અને અફીમ વેચવાના લાઈસેનસ આપવામાં આવેછે, તેજ મીસાલે સોમળ વેચવાનું પણ લાઈસેનસ આપવું જોઈયે; અને જેમ બને તેમ થોડા જણને આપવું કે જેથી જેહેર કાંહાંથી વેચવામાં આવીયું તે જલદીથી માલમ પડી આવશે, અને પછી જે લોકો લાઈસેનસ વગર સોમલ જેહેર વેચે તેને શીખશા કરવી જોઈયે.

મેડીસીન ચેસ્ટ—દવાની પેટી.



આગલાં આંકોમાં દરેક કુટુંબને માટે અને ખસુસ કરીને બાહેરગામના રેહેવાસીઓને માટે તરત કામે લાગે એવી દવાઓના જુદાં જુદાં મથાલાં હેઠલ ટુક સાર જણાવીયો હતો. એ દવાઓ સીવાએ

બીજી ઉપીયેાગી દવા અને ચીજો રાખવાની જરૂરછે; તેની ટીપ હેઠ લ જણાવીયેછ.

૧. **ફ્રાયર બાલજમ.** એક ઔંનસ કાચની બુચની શીશીમાં રાખવું. એ દવા સેહેજ ઘાહ ઉપર લગાડીયાથી તરત લેાહી બંધ થ શે અને ઘાહને જલદીથી રૂહુજ આવશે.

૨. **લીનટ—રેસો—**(ઘાહનું કપડું) એક અરધેા વાર રાખવું. દરેક ઘાહ ઉપર સુકું અથવા થંડાં પાણીમાં ભીંજવીને મુકીયાથી લેા હી તરત બંધ થઈ જશે.

૩. **ફટકી.** બે ઔંનશ ભુકેા કરીને રાખવી. ૦૧ તેાલેા એક બાટલી પાણીમાં પીગલાવીને મેાહેાડાના દરદેામાં કેાગલા કરવાને મા ટે કામ લાગેછે.

૪. **કાસટીક.** એક ૦૧ ઔંનસનેા કટકેા કાચના બુચની બાટ લીમાં રાખવેા. એ તરેહવાર દરદેા ઉપર લગાડવાને કામે લાગેછે.

૫. **તરપેનટાઈન.** એક બાટલીમાં રાખવું. દરદેામાં છાતી, પે ટ અને બીજા ભાગેા ઉપર લગાડવાને ઘણું કાંમ લાગેછે.

૬. **બલીસટરીંગ ટીસીયુ.** (બલીસટરનું કાગજ) ચાર ઈં ચના છ ચેારસ કટકા બનાવીને એક ટીનના બાકસમાં રાખવા. અગ તની વખતે ઘણા કામ લાગેછે.

૭. **સટીકીંગ પલાસટર.** એક અરધા રતલનેા લાથેા; અથવા એક ફુટ ચેારસ કપડાં ઉપર તરત પલાસટર લગાડેલું હાજર રાખવું.

એ સાથે એક નસતર, પીચકારી, વેંહેંતુરના ગલાસ ઈતીયાદી રાખવું.

વેહારના તલાવનું પાણી.



મુંબઈ શેહેરના રેહેવાસીઓને હાલ વેહારના તલાવના પાણી ઉપર સઘલેા આાસરેા રહેલેાછે. એ પાણી પીવા લાયેકછે કે નહી તે જાણ વું જરૂરછે. વરસાદનું પાણી ઘણુંખરૂં ચેાખું ખાલેસ હેાયેછે. તે માં કાંઈ પણ ખાર અથવા કેાહેલી વનસપતીનેા ખરાબ અસર કરે એટલેા ભાગ આવતેા નથી. વેહારના તલાવનું પાણી પણ સઘલું વ

રસાદનુંછે અને તે આસપાસની ટેકડીઓ ઉપરના જંગલ માહેથી ચા લીયું આવેછે. વરસાદનું પાણી તલાવમાં પડતી વખતે સાથે કચરો, મતોડું અને કોહેલાં પાતરાં ધોઈ લાવેછે. સઘલું મતોડું અને ભારી કચરો તલાવને તલીયે બેસી જાયેછે; હલકો કચરો અને પાતરાં ઉપર તરેછે; વચમેનું પાણી ખાલેસ રેહેછે. એ પાણી નલોમાં લાવવાને માટે તલાવના એક ગડકાની બાજુએ તલીએથી એક ઉંચો બુરૂજ બાંધવામાં આવીયોછે. તે વચમાંથી પોકલછે અને તેની બાજુએ ચહુડતા ઉતરતા ચાર વાંકા લોહોડાંના નલો મુકેલાછે, કે જે માહેથી પાણી બુરૂજની અંદર પસાર થાયેછે. એ નલોને અંદરથી ઢાંકણાં મુકેલાંછે અને બુરૂજની મથાલેથી એ ઢાંકણાં બેસાડવા અથવા ઉંચકી લેવાની વેતરણ કીધીછે. બુરૂજને તલીયે વચમાંથી એક મોટી કુઈ કીધીછે તેમાં નલ માહેથી પાણી આવીને પડેછે અને તે કુઈ માહેથી પાણી ઉભાઈને બાજુએ પડેછે. તાંહાંથી એ પાણી એક મોટા નલને રસતે શેહેરમાં ચાલી જાયેછે. એ કુઈ બાંધવાનું કારણ એછે કે પાણી તેમાં પડીને ખુબ હવા સાથે મલેછે અને જે તેમાં ખરાબ હવા હોયેછે તે નીકલી જાયેછે. બુરૂજનો એક નલ ઉંઘાડો રાખવામાં આવેછે જે રસતેથી વચમેનું ખાલેસ પાણી માતરે પસાર થાયેછે. બાકીના નલ બંધ રાખવામાં આવેછે. એ પાણીની તપાસ કીધા ઉપરથી માલમ પડીયુંછે, કે દરએક ગાલનમાં વનસપતીના માતરે .૨૧ ગરેન અને ચાક અને જીપસમ ખારના ૪.૫ ગરેન આવેછે. ડાકટર પારકસ કેહેછે, કે પાણીમાં જાંહાંસુધી દરએક ગાલને વનસપતીના ૧.૫ ગરેન અને ચાકના ૧૬ અને જીપસમના ૩ ગરેન આવે તાંહાંસુધી તે વગર ધાસતીએ પીવાઈ શકાયેછે. વેહારના પાણીમાં એ ચીજોના એથી પણ ઘણોજ થોડો ભાગ માલમ પડીયોછે, તેથી તે પીવા લાયેકછે, એટલુંજ નહી પણ તનદરોસતી અને સુખાકારી વધારે એવુંછે. એ પાણી એટલુંતો ખાલેસ માલમ પડીયુંછે કે તેને કોલસાના પર માહેથી ગાલવાની કાંઇ પણ જરૂર માલમ પડી નથી.

૧૮૬૫ માં એ પાણીનો રંગ જરા પીલાસ ઉપર થઈ ગયો હતો અને થોડું વાસ મારવા લાગીયું હતું. એ વખતે પાણીની તપાસ કીધા ઉપરથી માલમ પડીયું હતું કે દર ગાલને વનસપતીના .૨૧ થી .૬૦ ગરેન વધી પડીયા હતા, પણ ઉપર જણાવીયું તેમ એટલો ભાગ પણ પાણીને પીવાથી રદ કરે એવું હતું નહી.

વેહારના પાણીને લોહોડાના નલોને રસતે મુંબઈ શેહેરમાં પોહોંચ તું કરવામાં આવીયુંછે. લોહોડું પાણીને કાંઇ પણ રીતે ખરાબ કર તું નથી; બલકે જો તેનો થોડો ભાગ પાણીમાં આવેતો તે નુકસાન કરી આને બદલે ઓર ફાયેદાકારકછે. એ લોહોડાના નલો સાંધા માહેથી પુશકલ ગલી પડેછે અને તેથી થોડી જમીન ખોડતાં પુશકલ પાણી ની કલી આવેછે. જે રસતેથી એ પાણી ગલેછે તે રસતેથી જમીનની ગ લીચી અને ખસુસ કરીને જાંહાં નલોનો રસતો ગટરો માહેથી અથવા ગટરોની નીચેથી થાયેછે, તાંહાંથી ખરાબ હવા પેવસ થવી જોઈયે, અને એ ગલીચી કોઈ કોઈ જગા ઉપર કોઇ વેલા માલમ પડી આવેછે, અ ને તે નુકસાનકારક થઇ પડે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એટલા કારણને માટે જાંહાં શક પડે તાંહાં પાણી હમેંશાં કોલસાના ફીલટર માહેથી ગા લીને પીવું ઘણું સારૂં છે; તે પછી કાંઈ પણ જાતની ધાસતી રેહેશે નહી.

ઘરમાં વેહારનું પાણી લાવવાને માટે બે જાતના નલો વાપડવા માં આવેછે; લોહોડાના અને સીસાંના નલો. એ નલોથી પાણી ઉપર શું અસર થાયેછે તે આવતા આંકમાં જણાવશું.

મોહોડું લેવાની દવા—પારો.



આએ અને આગલા જમાનાના આપણા અને બીજા દેશના નીમહકીમોએ પોતાના અજ્ઞાનપણાને લીધે જો કાંઈબી મોટી ખરાબી કીધી હોયતો, તે આએ જાલમ દવાના બેહુંદા વાપડવાથી કીધીછે. તેઓને કેથે ખુણે ખંટોલેથી ખબર મલી કે, ગરમીના દરદ ઉપર મો હોડું આપવું, તો પછી તેમને બીજું શું જોઈયે ? મોહોડું આપવા ની દવા કેટલી જાલમછે, તેની શું શું આશીયતો હોયછે, તે કેવી વ ખતે તથા કેટલી આપવી જોઈયે, તે વીશે તેમને કંઈ ખબર હોતી નથી અને ખબર મેલવવાની તેઓ જાહાજી દરકાર પણ કરતા નથી; કેમકે શુંઠનો ગાંઠીયો હાત લાગાથી હકીમજી બની ગયા એવું તેઓ સમજેછે અને પછી બીચારો દરદી મરે કે જીવે તેતો તેનાં નશીબની વાત. કોઈબી ગરમીના મરજવાલું માણસ આવીયું કે, તેની ઉમર, તંદરોસતી તથા તે મરજની જુદી જુદી જાત ઉપર કંઈ પણ લક્ષ આ

પવા વગર, તેઓ તરત મોહોડું આપવાનો ઇરાદો કરેછે, કે જેથી બાપડા દરદીને ફાયદો થયાને બદલે ઘણીવાર નુકશાન થાયેછે, તે એટલા શુધી કે, એટલી ગફલતીને લીધે કોઇવાર આખી જીંદગી શુધી પીલાયા તથા હેરાન થયા કરેછે. હમો એમ નથી કેહેતા, કે ગરમીના દરદ ઉપર પારાની દવા વાપડવીજ નહી, પણ કેહવાની હમારી મતલબ માતર એટલીજછે કે સઘલી ગરમીના મરજવાલાં માણસને હંમેશ મોહોડું આપવાની કાંઇ જરૂર નથી; બલકે ઘણું નુકશાનછે. એજ પરમાણે જારે સઘલી દવા વાપડીયા પછી હર કાંઇબી દરદ સારૂં થયું નહી, એટલે છેલે પારાની દવા અજમાવવા મંડી જાયેછે અને તેથી જે નુકસાની થાયેછે તેનો પારજ નથી. વલી આપણા નીમહકીમો હલકું મોહોડું તો કોઇજવાર આપી જાણેછે, પણ ઘણીવાર મોહોડું આપવાને વાસતે પારાની એવી જલદ તથા એટલી બધી દવા આપેછે, કે જેથી મોહોડું અતીઘણું સુજી આવેછે, લબ આખા દાહડામાં બેશુમાર જાયેછે, પારા ઘણા શુજી આવેછે, અને કોઇવાર કોહી જાયેછે, કે જેથી દાંતની જર ઢીલી પરેછે અને એક એક દાંત ઢીલો થઇ ખરી પરેછે; જીભ સુજી તથા પાકી આવેછે, આખા મોહોડાંમાં છાગરા તથા ફોફીયા પડી આવેછે કે જે કોહોવા તથા ઘણો ખરાબ વાસ મારવા માંડેછે; આસતે આસતે ગલું પણ શુજી આવેછે અને પછી કોહોવા માંડેછે કે જેથી બીચારા દરદીથી બોલાઇ તથા ખવાઇ શકાતું નથી; તથા ઘણીવાર પેટ છુટી જાયછે; એ અને એવી બીજી ઘણીક આબદાથી આજારી માણસની શકતી એટલીતો તુટી જાયેછે તથા પારાની અસર તેની રગેરગ તથા હાડકે હાડકાંમાં એવીતો પચી જાયેછે, કે જેથી તે બાકીની સઘલી વયમાં દુબલો અને નબલોજ રેહેછે અને દર થંડીની મોહસમમાં જ્યારે હાડકે હાડકાં કલેછે, તેયારે પોતાના નસીબને અને નીમહકીમના અગાનપણાને સરાપ દેછે. વીચાર વગર પારાની દવા આપીયાથી ઉપલાં ભય ભરેલાં પરીણામ નીપજેછે એટલુંજ નહી, પણ કોઇવાર કમોહોતનું મોહોત નીપજેછે. એટલા વાસતે ઘણી જરૂરછે કે પારા જેવી ઘણી જલદ દવાને વાપડવામાં ઘણી સંભાલ તથા હુશીયારી રાખવી તથા સઘલાં ગરમીના મરજવાલાં માણસોને એકજસરખી રીતે આપવી નહી, અને જાંહાં આપવી પડે, તાંહાં એક વખત આપીયાની આગમજ દસ વખત વીચાર તથા જોસતેજો કરીને

આપવી. પણ એનાં કરતાં વધારે સંભાલ દરદીને પોતાને રાખવી જ રૂરછે, કે એવા નીમહકીમ તથા કતલે જાનની દવા લઈ પોતાની તંદ રોસતીને હંમેશ શુધી ખરાબ કરીયાની આગમજ આપણાં લોકોની સાદી પણ ઘણા ડાહાપણ ભરેલી કેહેવત ઈયાદ રાખવી, કે "અનજા ણા તથા અનઘડને હાથે બચીયાનાં કરતાં જાણીતાને હાથ મરવું ભલુંછે."

પરચુટણ.

તનદરોસતીને લગતી કેહેવતો—ડાકટર હુફલાનડ કેહેછે, કે "જેમ માણસ કુદરતના કાયેદાને વધારે માન આપીને ચાલશે, તેમ વધારે લાંબી ઉ મર લગી જીવશે; જેમ એ કાયેદાઓથી વધારે દુર થતો જશે, તેમ તેની જીં દગી વધારે ટુકી થતી જશે."

"જે શખ્સ એટલો ગરીબ હોયે કે તે દોસતદારોને માટે જમનો કરી શકે નહી અને એટલો પરખીયાત નહી હોયે કે તેને માતબરની ટેબલ ઉપર તે ડું આવે, તે શખસને લાંબી જીંદગી લગી જીવવાનું વધારે બની આવેછે."

ડાકટર ઉવેનરાઈટ કેહેછે કે "જે માણસ પુર તનદરોસતીમાં હોયેછે તેણે હમેશાં ખાણા ઉપરથી થોડી ભુખે ઉઠી જવું જોઇયે; અને જો ખાધાની આ ગમજના કરતાં ખાધા પછી તન અથવા મન મેહેનત કરવાને શકતીવાન નહી હોયે તો જાણવું કે તેણે પોતાના લવાજમથી વધારે ખાધુંછે."

ડાકટર ચેન કેહેછે કે, "સઘલા દારૂમાં પાણી સઉથી અસીલ તેમ ફાયદાકા રક છે, તે ભુખને વધારેછે અને ખોરાકનું પાચન ઘણું અછી રીતે કરેછે."

વોલની કેહેછે કે "સફાઈ, બદનની તનદરોસતી અને સલામતી ઉપર ઘ ણી જોરાવર અસર કરેછે. આપણા કપડાંમાં, તેમજ આપણા રેહેવાના ઘ રમાં સફાઇ રાખીયાથી, ભીનાસ, ખરાબ બદબો, અને કોહતી ચીજ માહેથી નીકલતી જેહેરી હવાઓની ખરાબ અસર લાગુ પડી શકતી નથી. સફાઈથી પસીનો ખોલાસથી નીકલેછે, બદન ઉપરની હવા તાજી રેહેછે, લોહી તાજું થા યેછે; એટલુંજ નહી પણ મનને ચંચલ અને સુખી કરેછે. એટલા ઉપરથી આપણે જોઇયેછ, કે જે લોકો પોતાના બદન અને પોતાના ઘરોને સાફ રા ખવા પછવાડે વધારે ધેયાન આપેછે, તેઓ જે લોકો ગલીચ અને ગંધમાં રે હેછે તેના કરતાં ઘણા તનદરોસત રેહેછે અને દરદો તેઓને લાગુ પડતાં ન થી. વલી એ પણ જાણવું જરૂરનુંછે, કે સફાઇ, દરેક સંસારી રીત ભાત માં ગોઠવણ અને તરદુરદી કે જે સુખ મેલવવાની પેહેલી અને સઉથી સરસ રીતોછે, તે પોતાની સાથે લાવેછે."

તંનદરોસતી.

એપરેલ ૧૮૬૯.

ઘરની બાંધણી—વીજલીનો તાર.

આપણી પુરૂથવી આસમાનની વીજલીને ઘણી જડફથી પસાર કરી દેછે, અને જો વીજલી તે ઉપર લાગેછે તો તેની અસર આપણને કાંઈ પણ માલમ પડતી નથી; પણ વીજલીને જમીન તરફ પસાર થતાં વચમાં ઘણી ચીજો મલેછે, અને જો તે ચીજો વીજલીને પસાર થવાને કાંઈ પણ અટકાવ કરેછે તો વીજલી તરત તેને ફાડી તોડીને જમીનમાં પેવસ થાએછે. સરવે જાતની ધાતુઓ માહેથી વીજલી ઘણી જડફથી વગર નુકસાન કરવે પસાર થઈ શકેછે; તેમજ પાણી અને દરેક ભીની ચીજો માહેથી પસાર થાયેછે; જે ચીજોમાં પાણી જેવી વસતુ વેહેછે, જેમકે માણસ અથવા ઝાડપાન તે માહેથી પણ વીજલી પસાર થઈ શકેછે. સુકું લાકડું, કાચ ઈતીયાદી વીજલીને પસાર થવાને અડચણ કરેછે અને એવી ચીજો જારે વચમાં નડેછે તારે વીજલી તેને તોડીને પસાર થઈ જાયેછે. જારે વીજલી ઘરની ઉપર પડેછે અને તેને જમીન તરફ પસાર થવાનો કાંઈ પણ સેહેલ મારગ મલતો નથી (કાંયેકે ઘરની દીવાલ અને લાકડું વીજલીને પસાર થવા દેતી નથી) તારે તેને ફાડી તોડીને પસાર થઈ જાયેછે. વાહાણના ડોલ ઉપર પણ વીજલી પડવાથી તેના ટુકડે ટુકડા થઈ જાયેછે. એટલા માટે ઘરો અને મોહોટી ઈમારતોનો બંચાવ કરવાને માટે એવો ઉપાયે કામે લગાડવો કે જેથી વીજલી તેને વગર હરકત કરવે અને તેમાં રેહેનારાઓને નુકસાન કરીયા વગર પસાર થઈ જાયે. સઘલી ધાતુઓમાં તરાંબામાં વીજલી ઘણીજ જડફથી પસાર કરી નાખવાની ખુબીછે. ઘરના મથાલાંથી તે જમીનમાં પાંચ છ

ફીટ અંદર જાય એવો લાંબો જાડો તરાંબાનો સલીયો ઘર બાંધ
તી વખતે મુકીયો હોયેતો એ પીડા તલી જશે અને ઈમારતને વી
જલીથી કદી પણ નુકસાની થશે નહી. સઘલી ઉંચી અને અ
નીદાર ચીજ તરફ વીજલી પોતાનો મારગ કરેછે, એટલા માટે ઘરના
છાપરાના દરેક ઉંચા ભાગ ઉપર સલીયો મુકવો અને તે સલીયા વચ
મેના લાંબા સલીયા સાથે જોડી દેવા; કાંયેકે જો ઘરના એક ઉંચા ભા
ગ ઉપર સલીયો મુકીયો અને બીજા ઉંચા ભાગો રેહેવા દીધાતો તે ઇ
મારત તદન સલામત ગણાયે નહી. વીજલીની વલી એક બીજી ખુ
બીછે કે જે તાર મુકતી વખતે સંભાલ રાખવી જરૂરછે. વીજલી પ
સાર થતાં એટલીતો ગરમી પેદા કરેછે કે ધાતુના પતલા તારને પીગ
લાવી અથવા બાલીને ભસમ કરી નાખેછે. એટલા માટે તરાંબાંનો
તાર ઓછામાં ઓછો પોણી ઈંચ જાડાઈનો લેવો, કાંયેકે એથી પત
લો તાર વીજલી આગલ તકી શકતો નથી. એવો ઉપાયે કામે લગા
ડીયાથી ઈમારત બનચશે, એટલુંજ નહી પણ તેમાં રેહેનારાઓની જીં
દગી સલામત રેહેશે. દરેક ઉંચી અને મોહોટી ઇમારતોમાં એવો
બંચાવ રાખવાની જરૂરછે; ઈંગલંડમાં દરેક મોહોટી ઇમારતોમાં એ
તાર મુકેલો જોવામાં આવેછે અને જાંહાંસુધી એ તાર મુકેલો નહી
હોતો, તાંહાંસુધી ઘર સલામત ગણાતું નથી અને તે ઉપર વીમો ઉ
તારવો પણ સલામત નથી. મુંબઈ શેહેરમાં થોડીએક સરકારી ઉંચી
અને મોહોટી બાંધણીની ઇમારતો શીવાએ કોઈ પણ ઇમારતમાં એ
વીશેની ગોઠવણ કીયેલી જોવામાં નથી આવતી. મુંબઇમાં વીજલી
ની અસર ઘરો ઉપર કદાચજ જોવામાં આવેછે; તોયપણ દરેક ઉંચી
અને કીમતી ઇમારતો સાથે વીજલી પસાર કરી નાખવાની ગોઠવણ
કીધી હોયેતો ઘણો ફાયેદોછે.

મુંબઈ શેહેરની વસતી—લોકોની ઊમર.



શેહેરની વસતીની ગણતરી કરતી વખતે દરેકની ઉમર નોધવી જ
રૂરછે; કાંયેકે દરેક જાતમાં બચાં અને ઉમરે પુગેલાં મરદો અને ઓ
રતોની સંખીયા જાણીયાથી તેઓની સંસારી હાલત સમજ પડેછે; એ

રહુંજ નહી, પણ તે શેહેરમાં વસતી વધતી ઈયા કમતી થતી જશે અને એ ઉપર જે શેહેરની આબાદાની આધાર રાખેછે, તેનો ખેયાલ જલદીથી થઈ શકેછે; વલી જઈફ ઉમરે પુગેલાઓની સંખીયા જાણીયાથી તે શેહેરની તનદરોસત હાલત જણાઈ આવેછે.

હવે ૧૮૬૪ ની ગણતરી પરમાણે મુંબઈ શેહેરની વસતીની ઉમર આ નીચે પરમાણે માલમ પડી હતી.

	વસતી મરદની.	વસતી ઓરતની.	એકંદર સેંકડે.
૧ થીતે ૩૦ દાહાડા લગીના...	૫૭૪	૬૦૩	૦.૧૪
૧ થીતે ૨૩ મહીના લગીના...	૮,૩૧૧	૮,૧૫૬	૨.૦૨
૨ થીતે ૧૪ વરસ વચેના......	૮૫,૨૬૦	૭૦,૦૬૮	૧૯.૦૨
૧૪ થીતે ૪૫ વરસ વચેના...	૩,૬૨,૪૩૭	૧,૬૪,૦૮૬	૬૪.૪૮
૪૫ વરસ અને ઉપરના... ...	૭૩,૮૬૮	૪૩,૧૯૯	૧૪.૩૪
	૫,૩૦,૪૫૦	૨,૮૬,૧૧૨	૧૦૦.

	હીંદુ.		મુસલમીન.		પારસી.	
	મરદ.	ઓરત.	મરદ.	ઓરત.	મરદ.	ઓરત.
૧ થીતે ૩૦ દાહાડા લગીના.	૩૬૩—	૪૪૯	૧૦૩—	૮૬	૭૦—	૩૬
૧ થીતે ૨૩ મહીના લગીના.	૫૪૧૫—	૫૩૬૯	૧૫૦૩—	૧૫૮૩	૮૨૩—	૭૬૨
૨ થીતે ૧૪ વરસ વચેના...	૬૦૦૧૧—	૪૭૯૩૪	૧૫૫૭૩—	૧૩૪૯૧	૫૮૭૩—	૫૭૪૯
૧૪ થી ૪૫ વરસ વચેના...	૨૬૭૫૯૬—	૧૧૬૮૫૧	૬૦૯૨૫—	૩૦૪૨૨	૧૬૪૮૬—	૧૦૭૯૬
૪૫ વરસ અને ઉપરના...	૫૨૫૩૪—	૨૯૪૪૬	૧૩૮૨૯—	૮૩૬૫	૪૮૪૬—	૩૭૬૦
	૩૮૫૯૧૯	૨૦૦૦૪૯	૯૧૯૩૩	૫૩૯૪૭	૨૮૦૯૮	૨૧૧૦૩

પેહેલી ટીપ તપાસીયાથી માલમ પડેછે, કે તરતના જનમેલા છોકરા અને છોકરીઓની સંખીયા ઘણીખરી મલતી આવેછે, બલકે છોકરીઓની સેહેજ વધુછે. બે વરસમાં છોકરાઓની સંખીયા જરા વધુ માલમ પડેછે; ચઉદ વરસમાં છોકરાઓની સંખીયા ઘણી વધી પડેછે. એ ઉપરથી ખેયાલ આવેછે કે બે વરસ લગી છોકરા અને છોકરીઓની તનદરોસત હાલત ઘણીખરી એકસરખી ચાલેછે, તે પછી છોકરીઓમાં વધારે મરણ થાયેછે, તેથી છોકરાઓની સંખીયા વધી પડેછે. ચઉદ વરસ પછી બાહેર દેશાવર તરફના લોકો રોજગાર સર તેમાં મુખી

ણાવી નથી તેથી બુઢા લોકોની સંખીયા બરાબર માલમ પડી શકતી નથી.

પણ દરેક જાતમાં એ વીશેનો થોડો ઘણો ફરકછે તે બીજી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે. હીંદુઓમાં તરતના જનમેલાં બચાંમાં છોકરા કરતાં છોકરીઓ સવા ઘણી વધુછે, પણ મુસલમીનમાં છોકરીઓ કર તાં છોકરા સવાઘણા અને પારસીઓમાં બેવરા વધુછે. દરેક જાતના તરતના જનમેલાં બચાંઓમાં એટલો ફરક કેમ થયોછે તે સમજ પડી શકતી નથી. બે વરસમાં હીંદુઓના છોકરા અને છોકરીઓની સં ખીયા એકસરખી થાયેછે, બલકે મરદની સેહેજ વધેછે, મુસલમીન માં પણ બરાબર થાયેછે, બલકે ઓરતની વધુછે, અને પારસીઓમાં પણ બરાબર થાયેછે પણ મરદની સેહેજ વધારે રેહેછે. એટલા ઉપર થી ખેયાલ જાયેછે, કે હીંદુઓમાં સેહેજ વધારે છોકરીઓ અને મુસલ મીનમાં સેહેજ વધારે છોકરાઓ અને પારસીઓમાં બહુ છોકરાઓ મરણ પાંમતા હશે; પણ મરતીયુકતી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે બે વરસની અંદરમાં સઘલી જાતમાં છોકરા અને છોકરીઓના મરણ એકસરખાં થાયેછે, તારે એટલોજ વીચાર બાકી રેહેછે કે લોકોએ વ સતીની ગણતરીમાં બચાંની સંખીયા બહુ છુપાવીછે. બેથી તે ચઉદ વરસમાં હીંદુઓમાં મરદની સંખીયા ઓરત કરતાં સવા ઘણી વધુ થાયેછે, અને મુસલમીન, પારસીઓમાં સેહેજ વધારે રેહેછે. ચઉદ અને ૪૫ વરસની વચે હીંદુ, મુસલમીન અને પારસી મરદોની સં ખીયા બાહેરગામથી લોકોના આવીયાથી ઘણી વધી પડીછે. ૪૫ વ રસ પછી હીંદુઓમાં મરદોની સંખીયા ઓરતો કરતાં પોણાબે ઘણી, મુસલમીનમાં દોહોડ ઘણી અને પારસીઓમાં સવાઘણી વધુછે. એ ઉપરથી વીચાર જાયેછે, કે હીંદુ અને મુસલમીનમાં ઓરતો કરતાં બુઢા મરદો વધારેછે; પારસીઓમાં મરદ અને ઓરત બેઉ મોટી ઉમ રે પુગેછે. હવે જો દરેક જાતના ૪૫ ઉમર ઉપરના માણસોની સંખી યા સાથે સરખાવીયે, તો દર ૧૦૦ શખસે હીંદુઓ ૧૪, મુસલમીનમાં ૧૫.૨૧ અને પારસીઓમાં ૧૭.૪૯ મોટી ઉમરે પુગેલા માણસો ગ ણવામાં આવેછે, અને એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે હીંદુ અને મુસલ મીન કરતાં પારસી લોકો વધારે ઉમરે પુગેછે.

વલી જારે ઉપલી ટીપ ઉપરથી દર ૧૦૦ આદમીએ ૬૪.૪૮ માણ સો ૧૪ થી તે ૪૫ ઉમર વચે જોવામાં આવેછે, તારે વીચાર આવેછે

કે મુંબઈ શેહેરમાં બાહેરના પુશકલ લોકો આવીને વસેછે, અને તેથી મુંબઈ શેહેરની ચહડતી આબાદાની માલમ પડેછે; એમ વીચારવાનું કારણ ઈંગલંડ દેશની વસતી આપણી વસતી સાથે સરખાવતાં નજરે પડેછે.

	ઈંગલંડ દેશની ૧૮૬૧ માં વસતી, સેંકડે.	મુંબઈની ૧૮૬૪ માં વસતી, સેંકડે.
બે વરસની અંદર.	૫.૬	૨.૧૬
બેથી તે ૧૩ વરસ લગી.	૨૭.૭	૧૯.૦૨
૧૩ થી તે ૪૪ વરસ લગી.	૪૭.૫	૬૪.૪૮
૪૫ વરસ અને ઉપર.	૧૯.૨	૧૪.૩૪

વલી એક મહીનાની ઉમર લગીના બચાંની સંખીયા ૧૧૭૭ માલમ પડીછે. એટલી મુદતમાં દર રોજ સરાસરી ચાર બચાં મરણ પામેછે અને કેટલાંએક મુવેલાંજ જનમેછે; કેટલીએક સંખીયા છુપાવામાં આવીછે; એ સઘલું ધેયાનમાં લેતાં દર રોજ મુંબઈ શેહેરમાં ઓછામાં ઓછા ૪૪ જનમ થતા હશે. ૧૮૬૨—૬૩—૬૪ ના વરસમાં સરાસરી દર રોજ ૫૫ મરણ નીપજીયાં હતાં; અને જારે મરણ કરતાં જનમ વધારે નહી તો બરાબર પણ હોવા જોઈયે, તારે વીચાર આવેછે કે પુશકલ મરદો વગર પરણેલા મુંબઈ શેહેરમાં વસેછે; અને તેથી મરણની સંખીયા વધી પડીછે. ૧૪ થીતે ૪૫ વરસ વચેની ઘણીખરી ઓરતો પરણેલી હોયેછે. એ ૪૪ જનમમાં હીંદુ લોકોમાં દર રોજ ૨૭.૧, મુસલમીનમાં ૬.૩ અને પારસીઓમાં ૩.૫ થાયેછે, એટલે દર ૪૩૧૧ હીંદુ, ૪૮૨૯ મુસલમીન અને ૩૦૮૫ પારસી ઓરતે એક બચું જનમેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે પારસી લોકોમાં બચાંની વધ હીંદુ અને મુસલમીન કરતાં ઘણી વધુછે, અને તેનું કારણ પારસીઓમાં એકજ ઓરત કરવાના ધરમને લીધેછે.

વલી જો બે વરસની અંદરના બચાંની સંખીયા ઉમરે પુગેલી ઓરતો સાથે સરખાવીયેતો દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૦.૭ બચાંનું પરમાણ થાયેછે. હીંદુ અને મુસલમીન ઓરતો કે જે રોજગારસર મુંબઈ આવેછે, તે માહેની કેટલીએક કે જેઓ ઘરવાર હોયેછે અથવા તેઓને તરતનું બચું જનમેલું હોયેછે તેઓ અહીં આવતાં નથી અને તેથી મુંબઈમાં આવેલી ઓરતોની સંખીયા બચાં કરતાં વધુ હોયેછે; દર ૧૦૦

હીંદુ ઓરતે માતરે ૯.૮ અને દર ૧૦૦ મુસલમીન ઓરતે ૧૦.૭ બે વરસની અંદરના બચાંનું પરમાણ થાયેછે. પારસી લોકો કે જે એટલા બધા રઝડતા નથી તેઓમાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૫.૬ બચાંનું પરમાણ રેહેછે. ઈંગલંડના છેલા રીટરન ઉપરથી માલમ પડેછે, કે દર ૧૦૦ ઓરતે ૪૦ બચાંનું પરમાણ થાયેછે.

ખોરાકનો મારગ અને પાચ્યન—હોઠ, દાંત, મોહોડું.



આપણે જે ખોરાક ખાઈયેછ, તે કીયા રસતો પકડેછે અને તે કેમ પચેછે, તે વીશેનું ગ્નાન સરવે લોકને હોવું જોઈયે; કાંયેકે જે ચીજ ઉપર આપણો સઘલો આધાર રેહેછે અને જે બાબદ દરરોજ આપણા જોવામાં અને કીધામાં આવેછે, કે જેની ઉપર આપણી સુખાકારી અથવા દુખી હાલત આધાર રાખેછે, તે વીશેનું જો આપણે અંજાણપણું રાખીયેતો તે ઇનસાનીયત કેહેવાયે નહી. જો માણસ પોતાની મતલબ માતરે ખોરાક ખાધામાંજ રાખે અને પછી બીજી કાંઈ પણ જાતની દરકાર રાખે નહી તો તે જંગલી જાનવરથી બેહેતર શાંમાં ગણાયે ? ખોરાક આપણે કેમ પકડીયેછ, તે કેમ ગલી શકીયેછે, અતરસ સાથી જાયેછે, હોજરીમાં કેટલો ખોરાક સમાઈ શકેછે, અટકાર શા માટે આવેછે, પેટ ફુગાઈ કેમ આવેછે, પીત શા માટે ઉછલેછે, પેટમાં શા માટે દુખેછે, પેટ કબજ કેમ રેહેછે, પેટ શા માટે આવી જાયછે, પવન શા માટે સરેછે અને સઉથી અગતનું ખોરાક કેમ પચી શકેછે, ઈતીયાદી બાબદો જાણવાની જરૂરછે.

ખોરાકનો પેહેલો મારગ મોહોડુંછે. માણસજાત પોતાનો ખોરાક કદી પણ મોહોડાથી પકડતો નથી. તેના બે હાથ એવી રીતે મુકેલા છે કે તે મોહોડા તરફ જલદીથી અને સેહેલથી જઈ શકેછે, એટલુંજ નહી પણ ડોકાંને બદન સાથે એવી રીતે જોડેલુંછે કે તે હાથને મલવાને આગલ આવી શકેછે. જારે ખોરાક મોહોડામાં માયે નહી એટલો મોટો હોયેછે તારે હાથ અથવા હથીયાર વતે તેને ભાંગીયેછ; કોઈવેલા દાંતથી કરડીયેછ. માણસ પણ જાનવરોની મીસાલે મોહોડાં

વતી ખોરાક પકડી શકે, પણ તેનું નાક અને થુથડી બાહેર નીકલી આવીયાના સબબથી એ કામ થવું મુશકેલ પડેછે.

જેવો ખોરાક હાથ વતી મોહોડા તરફ જાયેછે તેવો પેહેલાં બેઉ હોઠ તેને પકડેછે; એ કાંમ મરજી તેમ વગર મરજીથી પણ થઈ શકે છે. આપણે ઘણી વેલા વીચારીયા વગર ખોરાક મોહોડા તરફ લેઈ જઈયેછે, તેમ વગર વીચારવે ખોરાક હોઠથી પકડીયેછ અને દાંતથી ચાવીયેછે તથા ગલી પણ જઈયેછ. જેમ એ કામ મરજી વગર થાયે છે, તેમ મરજી પરમાણે પણ થાયેછે; આપણે ચાહીયેતો તરત હાથ ખેંચી લેઈયે અથવા ચાવતા બંધ પડીયે. પણ ધાવતાં બચાંમાં ધાવવાનું કાંમ મરજી ઉપર રેહેતું નથી. ધાવવાનું કાંમ એક વખત બોતરી મોહોડામાં આવી એટલે પોતાની મેલે વગર મરજીએ ચાલીયું જાયેછે. જેમ હોઠ ખોરાક પકડવાને કામ લાગેછે તેમ દાંત પણ ઘણી વેલા માતરે ખોરાક પકડવાનેજ કાંમ લાગેછે. ઘણી વેલા નાહાનો ખોરાક ઉછાલીને ખાઈયેછ.

પાણી અને પરવાહી ખોરાક હોઠ લગાડીને ચુસીને અથવા હોઠની મદદ વગર ઉંચેથી પીઈયેછ. એક ગલાસ અથવા કપ માહેથી પાણી ચુસીને પીવાનું કાંમ જેમ બચું થાન માહેથી ધાવેછે તે પરમાણે બનેછે. નીચેનો હોઠ કપની બાહેરની બાજુએ ચપત વલગેછે અને ઉપલો હોઠ પાણીમાં બોરાયેછે, તે પછી મોહોડાં માહેથી જીભની મારફતે હવા નીકલી જાયેછે અને તેની જગા ઉપર પાણી ખેંચાઈને મોહોડાંમાં પડેછે. ઉંચેથી પાણી પીવામાં એક અવગુણછે. જારે પાણી તરસ મટાડવાને માટે પીવામાં આવે છે તારે હોઠને અને મોહોડાંને અથવા ગલાંને બરાબર લાગીયા વગર ચાલીયું જાયેછે અને તેથી તરસ બરાબર મટી શકતી નથી. ચુસીને પાણી પીધાથી તેનો સવાદ લાગેછે, એટલુંજ નહી, પણ થોડાંમાં તરસ ભાગેછે.

જેવો ખોરાક મોહોડાંમાં ગયો એટલે તે દાંત વતી બારીક થાયેછે. ઉમરે પુગેલા માણસમાં દાંત ૩૨ હોયેછે, કોઈ વેલા એક બે કમતી પણ હોયેછે. દાંત ચાર જાતના ગોઠવેલાછે. કાપતા અથવા ધારદાર દાંતો મોહોડાંમાં આગલથી ગોઠવવામાં આવેલાછે. તે સઘલા મલીને આઠછે, ઉપર ચાર અને નીચે ચાર. એ દાંતોની પાસે દરેક બાજુ

એ અણીદાર સઘલા મલીને ચાર દાંત ગોઠવેલાછે, એટલે દર બાજુ ઉ પર એકેકછે. એ દાંતોની પાસે બે—અણીવાલા બે બે દાંતો ચારે બા જુ મલીને આઠછે. એ દાંતોની પાસે ચાર—અણીવાલા દર બાજુએ તરણ અને સઘલા મલીને બાર દાંતો અથવા દાઢછે. એ પરમાણે કાપતી ધારથી, એક અણીથી, તે ચાર અણી લગીના બાહેરની બાજુથી તે અંદર લગી જુદા જુદા કદના દાંતો મુકેલાછે. ઉપલાં અને નીચાં જડબાંમાં દાંતો એક અછી રીતે ગોઠવેલાછે, કે જેથી દાંત પોતાનું કાં મ બરાબર કરેછે. પેહેલાં, જો બેઉ જડબાં બંધ કરીને હોઠ ઉઘાડીને જોસાતો માલમ પડશે, કે આગલા ઉપરના ચાર કાપતી ધારના દાંતો નીચેના કાપતી ધારના ચાર દાંતોની આગલ આવેલાછે, એટલે બેઉ દાં તોની ધાર એક મેકને સાથે મલીયાને બદલે, નીચેનાં દાંત ઉપરના દાં તની પાછલી બાજુએ જઈને અથડેછે. પણ નીચેના જડબાંમાં એક ખુબી મુકીછે કે જેથી તે ઉપલાં જડબાંથી આગલ આવી શકેછે અને તે વખતે બેઉ દાંતોની ધાર સાથે મલેછે. એ દાંતો ખોરાકને કાતરની મીસાલે કાપેછે અને તોડેછે; જારે બેઉની ધારથી ખોરાક કપાઈ શકાતો નથી, તારે નીચેનાં દાંતની ધાર ખોરાકને ઉપલા દાંતની પછવાડે લેઈ જઈને તે ઉપર જોર કરીને છરીની મીસાલે કાપેછે. એમજ મીસાલે એ ક—અણીવાલા ઉપલા દાંત હેઠેના દાંતથી બાહેર નીકલેલાછે. એ દાંતો ઘણું કરીને ખોરાકને મોહોડામાં જયા અગાઉ તોડવા અને ફાડવાને મારે કામે લાગેછે; ઉપલા અને નીચેના દાંતની અણીઓ ખોરાકમાં ભરાયેછે અને પછી ખોરાકને બાહેર ખેંચીયાથી ટુટેછે. ખોરાક મોંહો ડાંમાં ગયા પછી એ દાંતો તેને કાપવામાં કાંમ લાગેછે. બે—અણીવાલા અને ચાર—અણીવાલા ઉપરના દાંતોની અણીઓ નીચેના દાંતોની અણીઓને અથડેછે, પણ ઉપરના દાંતો નીચેના દાંતોથી બાહેર આ વેલાછે. એવી ગોઠવણથી સમજ પડશે કે ઉપરની અણીઓ નીચેની અણીઓના ગાલામાં આવીને પહેછે અને તેથી દલવાનું કાંમ પુરતી રીતે ચાલેછે. એ દાંતો ખોરાકને દલીને બારીક કરી નાખેછે. વલી જો બારીકીથી તપાસ કરશું તો માલમ પડશે, કે ઉપરનાં દાંત નીચેના પોતાનાં સરખા દાંતોને બરાબર મલતા નથી, પણ નીચેના બે દાં તના ગાલાની વચે આવીને પડેછે. એવી ગોઠવણથી પણ દાંતો એ ક મેક ઉપર અથડીને ખોરાકને અછી રીતે બારીક કરી નાખેછે. એ

ઉપરથી માલમ પડશે કે કુદરતે ખોરાકને બારીક કરવાને મારે કેટલી ગોઠવણ કીધીછે; પણ તેનો ઉપયોગ કોઈ પણ બરાબર સમજતા હોયે અથવા કામે લગાડતા હોયે એવું જણાતું નથી.

ખોરાકને દાંત આગલ લાવવાને મારે જીભ અને ગાલ કામે લાગેછે. જીભ એટલુંજ નથી કરતી પણ ખોરાક બરાબર બારીક થયો છે કે નહી તે ટાલવાને લગાડીને તપાસી જુવેછે. જીભનો બીજો મોટો ઉપયોગ ખોરાકને લબ સાથે મેલવવાનોછે. જીભ અને લબનું બેયાન આગલ કીધુંછે તે અહીં જણાવવાની જરૂર નથી.

ખોરાક મોહોડાંમાં તૈયાર થયો એટલે તેને ગલાંને રસતે ગલવો પડેછે. એ વીશે હવે પછી જણાવશું.

ખુલીયો કેમ સારો થયો ?



સોરાબજીને જમીન ઉપર ચાલવાની હાલ સુધી કાંઈપણ ટેવ હતી નહી તે હવે જરૂરને મારીયો ચાલવાનો હુનર શીખીયો. તેને હવે માલમ પડીયું, કે તે પવનના ઝપાટામાં વગર અડચણે ખરો ઉભો રહી શકેછે અને જોકે વરસાદનાં બે ઝાપટાંમાં ફસી પડીયો તોયપણ તેને કાંઈ અલવલ આવી નહીં. જે શખસને ચાલવાની ટેવ નહી તેને એક દાહાડાના અરસામાં પંદર માઈલ ચાલવું જરા કઠીણ હતું, અને જારે હજીુરતો પાહાડોની બાજુએ મંજલ કાપેછે તેટલામાં સુરજ અસત પામવા આવીયો અને જારે મુસાફરીનો હજી છેડો નહી આવીયો, તારે તે ઘણો ફીકરમંદ થયો. રાત તોફાની થશે એવી દીસવા લાગી; તે સાથે જારે વલી ભુખના આબરતોરા થવા લાગા તારે ધરમશાલાના ઉપરીએ જે બીસકીટનું પડીકું સાથે બાંધી આપીઉં હતું તેને, પોતાની મગરૂરી એક કોરે મુકીને પગે પડવું પડીયું અને એવું પણ આગલ ચાલતાં મલશે કે નહી એવા વીચારથી વધારે ફીકરમંદ થવા લાગો.

રાત પડવા લાગી અને જેમ અંધારૂં થતું ગયું તેમ તેની ફીકર વધતી ગઈ. પાહાડો ઉપરની ઝુંફડીઓમાં વાસો લેવાની તેની હીમત નહી ચાલી કે કોણ જાણે કદાચ લુટારા અને ખુનીઓ તેમાં વસતા હોયે, અને વલી એવી તોફાની રાતમાં બાહેર રેહેવું સલામત જેવું લા

ગું નહી, કે રખેને સરદીથી તાંહાંને તાંહાંજ પોઢી રેહે. પેહેલાં પાહાડની કઠણે વાસો લેવાનો તેણે વીચાર બાંધીયો, પણ થોડી મીનીટ સુધી એ મ કીધાથી માલમ પડીયું કે તે બનવું મુશકેલછે. વીચાર કરતો આ ગલ ચાલીયો, તેવામાં તેના પગ પાણીમાં ગલવા લાગા અને બુટમાં પાણી ફરી વલીયું. હવે નજદીકની ઝુંફડી આગલ મદદ માગીયા શીવાએ તેને બીજો કાંઈપણ ચારો રહેયો નહી, અને જે દુખો તે હાલ ખમતો હતો, તે ખમીયાના કરતાં બેમાલમ દુખો તરફ નાસવાને વધારે પસંદ કીધું.

એક ડુબરાએ બારણું ઉઘાડીયું; તેનો પોશાક ઘણોજ કંગાલીયત હતો અને એક કોડીયામાં દીવો જીુફતો બલતો તેણે એક હાથમાં ધરેલો હતો. તેનો દેખાવ જોઈને તે જુવાન ઉમરાવનું દીલ સરદ થઈ ગયું અને વીચારીયું કે એવા કદરબેહામના શખસ સાથે વાસો લીધાના કરતાં ભીના પગ સાથેજ ખોલી હવામાં સુતેતો બેહેતર હતું.

સોરાબજીએ ઝુંફડીમાં વાસો લેવાની પોતાની મરજી જણાવી, તે ઉપરથી તે ડુબરાએ જવાબ દીધો, આ ઝુંફડી કાંઇ કાલે હમારી કેહે વાશે નહી, તારે તમુને વાસો આપવાને મના કરવી કાંઈ જરૂર દીસ તી નથી, અંદર આવો.

સોરાબજી ઝુંફડીમાં પેઠા અને આસપાસ જોઈને વીચારીયું, કે એ વા રેહેઠાનમાહે દાખલ નહી કરતેતો તેને કાંઈ ઘણું શોસવું પડતે નહી. એક ખાટલો અને બે તરણ ભાગી ટુટી ગયલા પાટલાઓ આખા ઓરડાનો માતરે સામન હતો અને જમીન મતોડાની લીપે લી હતી અને તે ઉપર ગલતાં છાપરાંમાહેથી વરસાદનાં ટીપાં પડીયાથી કીચલ થઈ ગઈ હતી.

ડુબરાએ પોતાની બે છોકરી હતી તેઓ પાસે ખાણું મંગાવીયું. એક સુકો રોટલો અને સુકો ભુંજેલો બુમલો આગલ લાવીને મુકીયો. ડુબરાએ પરોણાને ખાવાને અરજ કીધી. સોરાબજીએ એવી હાલત માં બનીયો તેમ ખુશ રીતે જવાબ દીધો અને ઉપકાર માનીને પોતા ના ભીના બુટ કાહાડવા જાયેછે તેવામાં પાસેના ઓરડા માહેથી એક જીનો વીલાપનો સાધ સંભલાયો.

"કેમ, છોબી, તુંને કાંઈ જોઈયેછ કે?"

"કાંઈ નહી, જરા અંદર આવ."

દુબરો સોરાબજીને મુકીને અંદર ગયો. થોડાવારમાં હરૂસે અને ભાગે ટુટે બોલે વાત કરતાં બેઉનો સાધ સોરાબજીના કાન ઉપર પડીયો, તેમાં એવું માલમ પડીયું કે છીબી કાંઈ દુબરાને પોતાની મરજી પરમાણે કરવાને બોહોંસ કરતી હતી અને દુબરો તે પરમાણે ચાલવાને તદન નાખુશી લાગતો હતો.

"પણ, રામા, સાંભલતો ખરો, એમાં તુંને શું લાભ થશે,—હું જેમ કહુંછું તેમ કરતો નહી કે ?"

"અરે, છીબી, તું મુગી રેહે, નહીતો તું મને ઘેલો કરી નાખશે."

"પણ હવે, હું જોઉંછું કે તારા મનમાં તેને કાંઈ બુરૂં કરવાની મતલબછે; જો રામા, મારા દુખમાં તું વધારો ના કર—મારા માથાં ઉપર વધારે વીલાપ ના લાવ."

સોરાબજી આ વાત સાંભલીને મનમાં ઘભરાયા.

રામો બોલીયો, "પણ તું બીચારી બેવકુફ ઓરત, હું નહી જાણતો કે હું તુંને શું જવાબ દેઉં, આપણને હવે ભુખમરા શીવાયે શું રહેલુંછે અને તારા મનમાં તે વીશેનો વીચાર હોયે એવું લાગતું નથી."

"હા, મને કાંઈ વીચાર નથી હું તુને ખરૂં કહુંછું—પણ જો એમ વીચારીયેતો તેમાંથી આપણું શું ભલું થવાનુંછે. જો, રામા, તું મારી ઉપર ખરેખર પીયાર રાખતો હોયેતો કાલે સઘલું સબુરીથી શોસીને દેખાડજે."

એટલી વાત થયા પછી રામો પોતાનાં પરોણા આગલ આવીયો, પણ તે હાજરછે કે નહી તેથી તદન બેખબર રહીને પોતાનાં વીચાર માંજ બેઠો; અને બોલવા લાગો.

"અરે બીચારી ઓરત, ખોદા તારો છુટકો કરે અને જે લોકોએ તુંને એવી હાલતમાં લાવી મુકીછે તેને સારો રસતો બતલાવે અને સારૂં કરવા શીખવે. ખોદા ઉમરાવ સાવકશાને માફ કરે ! અરે, કાંઈ પચીસ રૂપીઆ તેની બીસાદમાં નથી, કે એવી ખરાબ હવામાં ગરીબ લુખે મરતાં કુટુંબને બાહેર કાહાડી મુકે."

એવામાં પરોણો તેને નજરે પડીયો અને પોતાનાં દુખની સઘલી વાત કહી સંભલાવી કે જે ઉપરથી સોરાબજીએ જાણીયું કે તેમાં સઘલો વાંક કારભારીનોછે.

" ખરેખર, તેણે હમારા ઘર ઉપર જુલમાતનો હાથ મુકીગોછે પ

ણ કોણ જાણે તેની ઉપર શું ફરજ આવી પડતી હશે અને તેથી હ મુને તેની સાંમને વીચારવાનો કાંઈ હક નથી."

સોરાબજીને માલમ પડીયું, કે આગલ જે ઉંચી જાતનાં પકવાન થી તેને ખુશી મલતી નહી હતી, તે હવે માતરે રોટલી બુમલો સારી ભુખથી પેટ ભરીને જમીયો; અને તેને તેમાં મીઠાસ વધારે લાગી. વ લી પેંડાનું બીછાનું સઘલા નરમ અને મખમલનાં બીછાનાં આગ લ ઘણું ખુશ લાગું અને તેને સહવારે માલમ પડીયું કે એવી ઉંઘ તેણે કોઈ દીવસે પણ કાહાડી નહી હતી.

સહવારે અવારૂં થઈ ગયું તોયપણ તે ઉઠીયો ન હતો; એટલામાં દરવાજાની બાહેરથી મોટા ગુસે ભરેલા આવાજો તેનાં કાન ઉપર પડીયા તેથી જાગી ઉઠીયો. બારી વાતે ડોકાવતાં તેની નજરે એક ઘણો દુખ ઉપજાવે એવો દેખાવ નજરે પડીયો. બારણા આગલ એક દાંગો લાલ તુતી જેવો પારસી ઉભેલો હતો. તેનાં એક હાથમાં બંદુક અને બી જા હાથમાં એક ચોપડી હતી, કે જેમાં તે કાંઇ નોધ કરતો હોયે એ વું માલમ પડીયું.

"ચાલ, ચાલ, રામા, ચાલ જલદી કર. આખો દાહાડો મને ખોટી કરવાનું તુંને કામ નથી, કાંયેકે તુંને જવું તો પડશેજ. મને આજે શીકાર કરવા જવું છે."

રામો દરવાજામાં ઉભેલો હતો; તેની બાયડી ફીકા ચેહેરાની અને દરદી તેના ખભાં ઉપર બેઉ હાથથી ટેકો દેઈને ઉભેલી હતી અને તે ઓનાં બે બચાં તેઓને ઘર માહેથી કાહાડી મુકીયાથી શું ખરાબ પ રીણામ થશે તેથી તદન અંનજાણાં પેલા દાંગા પારસી અને તેનાં ચા કરો તરફ અજબ થઈને જોયા કરતાં હતાં. જેવો કારભારી બોલી ર હેયો તેવો રામાએ પોતાની બાયડી તરફ નજર કીધી; તેના ચેહેરા ઉ પર દાબેલો ગોસો નજર આવતો હતો; અને છીબીનાં ચેહેરો પેયારથી કાલાવાલા કરતો હોયે એવું દેખાતું હતું. રામાએ માથું ફેરવીયું, પોતાનો ગોસો દાબી દીધો અને મુગો મુગો ઉભો રહેયો.

એવામાં કારભારીને એક રૂપાની દાબડી ભોંયે ઉપર પડેલી નજ રે પડી તે ઉપરથી બોલીયો "હે ! હે ! આએ શું છે ? રૂપાની તપકીર ની દાબડી ! રામા એ તારી પાસે કાહાંથી આવી ?"

રામો બોલીયો, "હું કાંઈ જાણતો નથી, કદાચ ગઈ રાતે હમારે તાંહાં એક પરોણો ઉતરાયો હતો તેની હશે."

સોરાબજી બાહેર આવીને પોતાની દાબડી માંગી; અને તેને શા માટે એવી જગા ઉપર વાસો લેવો પડીયો તે ટુકમાં જણાવીયું. સોરાબજી અને કારભારી વાતો કરેછે એવામાં એક જોરથી વરસાદનું ઝાપટું પડીયું.

ગરીબ રામો બોલીયો, "સાહેબ, થોડા દાહાડા હમુને આએ ઝુફડીમાં રેહેવા દેઓ, નહી તો કે આજનો પણ દાહાડો રેહેવા દેઓ, કોઈ બીજી જગા સોધી કાહાડીયે તાંહાંસુધી મારી ગરીબ બીચારી છીબીથી એવી હવામાં તકાઈ શકાશે નહી."

"રામા, મારેથી એમ થાયે નહી. મને ઉમરાવ સાવકશાનો ચોકસ હોકમ મલેલોછે કે આજના દાહાડાથી વધારેવાર લગાડવો નહી જોઈયે અને હવે મારી મરજી ઉપર કાંઈ રહીયું નથી."

રામો બોલીયો, "ખોદા, ઉમરાવ સાવકશાને માફ કરે. જેમ તમે હમારી ઉપર કરડા છેવો, તેમ તે તમારી ઉપર હોયે, તો તમારો હાલ પણ તેની સાથે દયા ઉપજાવનારોછે." એ પછી તદન પોતાનો આવાજ બદલી નાખીને બોલીયો, "સાહેબ, હું તમુને કહુંછું કે આજ હમુંને અહીંથી કાહાડીયાથી મારી બાયડીનું ખુન થાયેછે એવું હું સમજુંછું. અને નહી ઉમરાવ સાવકશાને ખાતર, કે નહી તમારે, કે નહી કોઈ બીજાને ખાતર, જાંહાંસુધી મારી ઓરતને માટે એક ઘર સોધી કાહાડું તાંહાંસુધી આ જગા ઉપરથી હું ખીસવાનો નથી."

કારભારીએ પોતાની બંદુક આગળ ધરીને પોતાના માણસને હોકમ કીધો કે "એઓને તરત ઘર માહેથી હંકાલી મુકે." રામાએ તેવામાં એક લોહોડાંનો તવાથો જમીન ઉપરથી ઉંચકીને સામણે ધરીયો.

કારભારી પોતાની બંદુક તૈયાર રાખીને બોલીયો "ચાલ ઘર માહેથી નીકલ."

દુબરો બોલીયો "જાંહાંસુધી મારો પરાણછે તાંહાંસુધી કદી પણ એમ થવા દેઉં નહી. જોઈયે કોણ હમુંને કાહાડેછે. બાયડી પછવાડે ઉભી રેહે; હું કહુંછું કે તું અહીંથી આજે જશે નહી."

ઓરત બોલી, "પણ હું સારી પેઠે છું; હું બાહેર જવાને શકતીવાનછું." એમ કહીને ઓરડામાં ચાલવા લાગી, પણ તેનું બોલવું

ખોટું ઠરીયું, કાંયેકે જો તેનો ધણી તેને પકડતે નહીતો તરત જમીન ઉપર પડી જતે. એ ઉપરથી રાસાએ કારભારી તરફ ઠપકાની નજરે જોયું અને પોતાની બાયડીને આગલ ધરી, કે લોકો તેઓ ઉપર દયા લાવે. કારભારી એ નીશાણી સમજીયો, પણ તે બોલીયો,

"હું શું કરૂં, હું નાચારછું, ચાલો બાહેર નીકલો."

એવામાં સોરાબજી મોહોટે આવાજે બોલીયો, "સબુર" એ ઉપરથી સઘલા જણે પોતાનો હાથ ખેંચીયો.

(સાધણછે.)

પોલટીસ.



હરેક કાંઈ ચીજ, નરમ માવાદાર અને જરા ચીકટ, બદનનાં દરેક ભાગ ઉપર મારવામાં આવે તેને પોલટીસ કરીને કેહેછે. પોલટીસ બોલ ઈંગરેજીછે અને એ બોલ આપણા લોકો છુટથી વાપડેછે તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે બરાબર પોલટીસ મુકવાનું ગ્નાન ઈંગરેજોથી આપણને મલેલુંછે. તોયપણ પોલટીસને મલતો ઉપાયે હીંદુસથાનમાં અસલનાં વખતથી કામે લગાડવામાં આવેછે તેમાં કાંઈ શક નથી. જે તરેહવાર જાતનાં પાલાઓ છુડીને અથવા વરારીયાં કરીને બાંધવામાં આવેછે, તે પોલટીસને મલતો ઉપાયેછે. પોલટીસ મારવાની તરણ મતલબછે. એકતો જે ભાગ ઉપર મારે તેને ગરમી આપે, બીજી તે ભાગને નરમ રાખે અને તરીજી મતલબ તરેહવાર જાતની દવાઓ તે ભાગમાં પચે. જે ચીજથી બદનનાં હરેક ભાગને ગરમી મલેછે, તેથી જ તે ભાગ ઢીલો થઇને નરમ પણ થાયેછે. પોલટીસની એવી ખુબીને લીધે તરેહવાર દરદો ઉપર તે લગાડવામાં આવેછે. સઘલી જાતનાં ચાંમડી ઉપરનાં સોજા, અને ગરગુમડાનું જોર નરમ પાડવા અથવા તેઓને જલદીથી પાકવાને મદદ કરેછે.

પોલટીસ બનાવવાનું કામ સેહેલછે અને તે હરેક કોઇ શખસ માથે લેછે, પણ પોલટીસ બનાવવામાં થોડી ઘણી માવજત અને સમજની જરૂરછે, અને જોઈયે તેવી પોલટીસ દરેક જણ બનાવી શકતાં નથી.

પેહેલાં પોલટીસ જેમ બને તેમ હલકી હોવી જોઈયે. લારી અ

ને જાડી પોલટીસ ઘણી વેલા દરદને વધારેછે અને જેવો આરામ થવા ની આશા રાખીયે તેવો મલતો નથી. પોલટીસ વલી **નરમ** હોવી જોઈયે. નરમ પોલટીસમાં પાણી હોયેછે અને તે જગાને નરમ રાખે છે એટલુંજ નહી, પણ દરદનું જોર ઘણે દરજે જલદીથી કમતી કરી નાખેછે. સુકી અને કઠીણ પોલટીસમાં પાણી નથી અને તે જગાને ખુજવેછે અને દરદનું જોર ઉલટું વધારેછે. વલી પોલટીસ એટલી બધી નરમ નહી હોયે કે તે જગા ઉપર રહી નહી શકે અને બીજા ભાગો ઉપર પંથરાઈને કચવચ પેદા કરે. એટલા માટે પોલટીસ જરા **ચીકટ** વસતુની બનાવવી જોઈયે કે તે એક જગા ઉપર રહી શકે. પોલટીસ જરા **ગરમ** હોવી જોઈયે. ગરમ પોલટીસ દરદી ભાગ ઉપર ઘણો વાર લગી સેકની માફક કામ લાગેછે. પોલટીસ ઘણી ગરમ નહી હોવી જોઈયે, નહીતો તે ચામડી ઉપર ફોફીયો ઉડાવશે. આપણા લોકોમાં ગરગુમડાં ઉપર પેહેલાં પુશકલ ગરમ પોલટીસથી સેક કરવાની ટેવ હોયેછે. ઘણી ગરમ પોલટીસથી ફાયદો કાંઈ થતો નથી; પોલટીસની ગરમી ચામડી ઉપર ખુશ લાગે એટલી હોવી જોઈયે. પોલટીસ હમેશાં ગરમ હોવી જોઈયે એવું કાંઈ નથી; તે થંડી પણ કરીને લગાડવામાં આવેછે; પણ તદન થંડી પોલટીસનાં કરતાં જરા સેહેજ ફુકી વધારે પસંદ કરવા જોગછે. પોલટીસને **વારેઘડીએ બદલીયા કરવી જોઈયે**, કાંયેકે તે થોડી વારમાં થંડી પડી જાયેછે અથવા કઠીણ થઈ જાયેછે અથવા તેમાં ફેરફાર થયાથી વાસ મારેછે, તેથી બે તરણ અથવા ચાર કલાકે બદલવાની જરૂરછે.

સાધારણ પોલટીસ **ઘઉંનાં આટાની** અથવા પાંઉંની બનાવવામાં આવેછે. આપણા લોકો ઘઉંના આટાને પાણીમાં ખુબ મેલવીને તેને ચુલા ઉપર ધીમી આંચે ગરમ કરેછે અને જરા ઘારી માલમ પડી એટલે તેને કાહાડીને એક જુણાં કપડાના બે પરમાં વીટાલીને બદન ઉપર મુકેછે; અથવા પાંઉંના ગરને પાણી અથવા દુધમાં ભીજવી તેને એક ચમચા વતી લાંબી નાખીને ચુલા ઉપર ખખડાવીને ઉપર જણાવીયા પરમાણે મુકેછે; અથવા પાંઉંની સરખી કાતરીઓ બનાવીને તેને ઉકલતાં પાણીમાં બોરીને બે વાસનની વચે દાબી સઘલું પાણી કાહાડી નાખીને જુના કપડાના કટકામાં વીટાલીને મુકેછે. ઉપલી રીતથી પોલટીસ બનાવીયાથી તે જલદીથી થંડી પડીને સુકાઈ જા

પેછે અને તેને વારેઘડીએ બદલવાની જરૂર પડેછે. જો પોલટીસ બરા બર કામ લાગે એવી બનાવવી હોયેતો આ નીચે જણાવીયા મુજબ કરવી. ઘઉંના આટા અથવા પાંઉંની પોલટીસ હમેશાં દુધમાં બના વવી. દુધ તાજું હોવું જોઈયે. પાંઉંની કાતરીઓ કરવી અને તેને દશ મીનીટ લગી દુધમાં બોરી રાખવી. તે પછી ધીમી આંચે ચુલા ઉપર ઉકાલવી અને જારે તે જરા ઘટ થવા માંડે (નહી ઘણી નરમ કે નહી ઘણી સુકી) એટલે ઉતારીને ચમચા વતી ભાંજીને એકસરખી વ ગર ગાંગલાની કરીને એક આઈલ કલાઠના કટકા ઉપર પાંથરવી અને નીચે જીણાં કપડાંનું પર લેઈ, જાંહાં ગરજ પડે તાંહાં મુકવી. દુધ વાપડીયાથી તેમાં તેલનો ભાગ આવીઆથી પોલટીસ ઘણો વાર લ ગી નરમ રેહેછે; પાણી વાપડીયાથી તે જલદીથી સુકી થઈ જાયેછે. દુધ તાજું વાપડવું જરૂરછે નહીતો તે જલદીથી વાસ મારી આવેછે. દુધની બનાવેલી સહવારની પોલટીસ સાંજ લગી ચાલી શકેછે. સાં જે બીજી બદલવાની જરૂરછે કાંયેકે તેટલાવારમાં દુધ વાસ મારી આવે છે. પાણીની બનાવેલી પોલટીસ એટલોવાર લગી ચાલી શકતી નથી. જો દુધ નહી હોયે અને પાણી વાપડવું પડીયુંતો આટાને અથવા પાં ઉંને વધારે ચીકટ કરવાને માટે તેમાં અલસીના આટાનો ભુકો ના ખવો; આટાના દર તરણ ભાગે એક ભાગ અલસીનો બસ થશે. ક પડાંનું પર લેવાની જરૂરછે, કાંયેકે તેથી પોલટીસ એક જગા ઉપર બ રાબર રહી શકેછે અને ચામડીને વલગી રહેયાથી જે કચવચ થાયેછે તે નીકલી જશે. જો અલસીનો આટો હોયે નહી તો એ પોલટીસમાં થોડું સાલાડનું તેલ સાથે મેલવવું અને તેની સપાટી ઉપર થોડું તે લ ચોપડવું, એથી પોલટીસ ઘણોવાર લગી નરમ રેહેશે. આપણા લોકોનો વીચારછે કે ચીકાસ સોજાઓ ઉપર નુકસાની કરેછે અને સોજાને વધારેછે, તેથી તેલ વાપડવાની આનાકાની કરેછે, પણ એ વી ચાર ગલતછે. પોલટીસ મુકવાની મુલ મતલબ જે ભાગ ઉપર લગાડી હોયે તેને ગરમી આપવાની અને ભીંગો અને નરમ રાખવાનીછે. એ મતલબ, આપણા લોકો જે જીણા કપડાંમાં પોલટીસને લપેટીને બ નાવેછે તેથી જલવાતી નથી, પણ કપડાં માહેથી પાણી જલદીથી ઉડી જા યેછે અને થોડાવારમાં પોલટીસને થંડી તેમ સુકી કરી નાખેછે. એટલા માટે જો જીણા કપડાંને બદલે આઈલ કલાઠ વાપડીયું હોયેતો તે પા

ણીને ઉડી જતાં અટકાવશે અને તે પોલટીસને ઘણા કલાક લગી ગર
મ તેમ નરમ રાખશે.

ઘઉંનાં આટા શીવાયે પોલટીસ બીજી જાતનાં આટાઓની પણ બનાવવામાં આવેછે. તેમાં મુખીય **અલસીનો આટો** તેમાં તેલનો ભાગ આવીયાને લીધે ઘણો પસંદ કરવા જોગછે. થોડાં ગરમ પાણીમાં થોડો અલસીનો આટો નાખવો અને ખુબ મેલવવું, તેમાં બીજો થોડો આટો અને થોડું ગરમ પાણી નાખીને ફરીથી મેલવવું. એ પરમાણે જેટલી ગરજ પડે તેટલી પોલટીસ બનાવવી. હાલ જે અલસીનો આટો વાપડવામાં આવેછે તે માહેથી સઘલું તેલ કાહાડી નાખવામાં આવેછે. ખુદ અલસીનાં આટા જેવો એ આટો ગુણકારક નથી. આપણા લોકો જે અલસીને સેહેજ છુડીને ગરમ પાણીમાં ખડખડાવીને વાપડેછે તે ઘણી જાડી અને કઢંગીછે અને જગાને વધારે ખુજવેછે. અલસીને ખુબ છુડીને બારીક આટા જેવી કરવી જોઈયે. ઘઉનાં આટા કરતાં અલસીમાં વધારે જલદીથી પકાવવાનો ગુણછે.

ઘઉંનાં અને અલસીનાં આટા સીવાએ બીજી પુશકલ ચીજોની પોલટીસો બનાવવામાં આવેછે અને તેઓની મતલબ દવા તરીકે ગુણ કરવાનોછે. એવી પોલટીસ વાપડતાં જીણા કપડાંનું પર આપવાની જરૂર નથી; પોલટીસ તે ભાગને બરાબર લાગવી જોઈયે. કેટલીએક જાતનાં દરદોની પીડા અથવા ખરાબ વાસ દુર કરવાને માટે એવી પોલટીસો વાપડવામાં આવેછે. **ખસખસનાં પોસની પોલટીસ.** ખસખસનાં પોસને પાણીમાં ખુબ ઉકાલવું અને તે પાણીમાં પાંઉંનો ગર મેલવીને પોલટીસ બનાવવી. એ પોલટીસથી દરદને આરામ મલેછે.

ગાજરની પોલટીસ. ગાજરને પાણીમાં ઉકાલીને તેને છુડીને બાંધવો. ખરાબ ચાંદાં ઉપર તેનું દરદ નરમ પાડવાને અને વાસ દુર કરવાને એ પોલટીસ ઘણી ઉપયોગીછે.

કાંદાની પોલટીસ. ગાજરની પોલટીસની મીસાલે બનાવવી. તે ગર ગુમડાંને ઘણી જડફથી પાકવેછે.

કોલસાની પોલટીસ. સાધારણ પાંઉંની અથવા અલસીની પોલટીસમાં બારીક કોલસાની ભુકી મેલવી દેવી. એ પોલટીસથી ચાંદાંનો વાસ તરત નરમ પડેછે. એ પોલટીસ ઘડી ઘડી બદલવી જોઈયે.

જેને આપણા લોકો **વરાંલીયાં** કરીને કેહેછે તે તરેહવાર જાતનાં

દવાનાં પાલાએા ગરમ પાણીમાં બોરી અથવા ઉકાલીને બાંધવામાં આ વેછે, અને તે ઉપર જણાવેલી પોલટીસને મલતાં આવેછે.

થોડાં વરસ થયાં પોલટીસને બદલે એક બીજો નવાઈ સરખો ઉપાય સોધી કાહાડવામાં આવીયોછે. તે પોલટીસનું કામ કરેછે એટલું જ નહી પણ તે બીજી ઘણી રીતે ઉપયોગીછે. એનું બેયાન આવતા આંકમાં કરશું.

જેહેર.

સોમલખાર—હરતાલ.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૪ લગીમાં મુંબઈ શેહેરમાં સોમલનાં જેહેરથી ૫૯ મરણ નીપજીયાં હતાં, તેમાં આપઘાતથી ૨૭, પરઘાતથી ૪, અકસમાતથી ૬, અને બાકીનાં ૨૨ શી તરેહ થયાં તેની ખબર નથી. ઈંગલંડ દેશમાં ૧૮૫૧ માં સોમ લ વેચવા બાબેની બંદી થયા આગમજ, અને તેને મેસ અથવા ગલી સાથે ભેલીને વેચવાનો હોકમ કીધા આગમજ એ જેહેરથી પુશકલ મ રણો નીપજતાં હતાં; એ વખતે દર તરણ જેહેરથી થતાં મરણોમાં એ ક મરણ સોમલથી થતું હતું. એ પછી દર દશ મરણોમાં એક મરણ થવા લાગું. સોમલને વારઘડીએ જેહેર માફક વાપડવામાં આવેછે તે નાં કારણો દેખઈતાંછે. તે આટાનાં જેવું સફેદછે અને તેથી તે જલ દીથી પીછાની શકાતું નથી. વલી તે વગર સવાદનુંછે, તેથી ખોરાક માં અથવા પાણીમાં તે માલમ પડી આવતું નથી. તે ખોરાકમાં કાં ઈ પણ ફેરફાર કરીયા વગર ભેલાઈ શકાયેછે. વલી તે ઘણું સસતુંછે; અરધે રૂપીએ રતલ અથવા એક દોહાડીયે સવા તોલો મલેછે; અને તેથી તે સઘલાને મેલવવાને સવલ પડેછે. સોમલ મેલવવાનું સવલ પડેછે તેનું એક બીજું કારણછે. એ જેહેર ઉંદર મારવાને મારે ઘ ણું સાધારણછે અને એવે બાહાને લોકો એ ખરીદેછે અને ધારાથી ઘ ણી બંદી થયા છતાં હજુર બજારમાં હરકોઈને મલી શકેછે. કોઈ કો ઈ વેલા થોડાએક જણ, અફીમની મીસાલે સોમલ ખાવાની ટેવછે, એવે બાહાને ખરીદેછે. એમ કેહેછે, કે આસતરીયા, સતીરીયા અને હન ગરી તરફનાં પાહાડી રેહેવાસીએા પોતાનો દેખાવ સુંદર રાખવાને આ

રે અને પાહાડો ઉપર વગર થાકી જવે ચહડવાને માટે સોમલ ખાવા ની રેવ રાખેછે. એવીજ રેવ હીંદુસથાંનના ઉતર તરફનાં ભાગોમાં ફે લાયેલીછે, અને ઘણા લોકોને સોમલ ખાવાની રેવ હોયેછે. ઉતર હીં દુસથાંન તરફથી મુંબઈમાં ભીખારીઓ અને મજુરો આવેલા સોમલ ખાયેછે, એવું આપણે વારેઘડીએ સાંભલીયેછ તે ખરી વાતછે. તેઓ પેહેલાં ઘણુંજ થોડું થોડું ખાતાં ખાતાં આસતે આસતે વધારે ખાવા ની રેવ પાડેછે અને પછી એક વખતમાં નહી મનાઇ શકે એટલું ખાયેછે, એવું કેહેવામાં આવેછે. ડાકટર રાસકો કેહેછે, કે યુરોપ દેશ નાં લોકો એક વખતમાં ૪ાા થી તે પાા ગરેન લગી ખાઈ જાયેછે; પ ણ જારે લોકો જાણે કે હીંદુસથાંનના લોકો એક વખતમાં એક ટોલાથી વધારે ખાઇ જાયેછે તારે તે વધારે અચરતી ઉપજાવેછે. પણ એમાં નવા ઈ જેવું કાંઈ નથી; રેવ પડીયાથી હરેક ઝેહેર સાધારણ ખોરાકની માફક થઈ જાયેછે અને તે થોડા વખત પછી વગર ધાસતીએ લેવાઈ શકાયેછે.

સોમલ પાણીમાં જલદીથી પીગલતું નથી. ભાગ્યેજ એક ઔનસ થંડાં પાણીમાં એક ગરેન પીગલી શકેછે. ગરમ ઉકલતાં પાણીમાં દર એક ઔનસે ૧૨ ગરેન પીગલેછે. દુધ, કાફી, ચાહે, વાઇન, બરાંનડી અને તેલમાં પાણી કરતાં પણ થોડું પીગલેછે, પણ એટલું થોડું પણ નુકસાન કરીયા વગર રેહેતું નથી. સોમલ ઘણુંખરૂં પકાવેલાં ખાણાં સાથે ભેલીને આપવામાં આવેછે. પાણીમાં અથવા દારૂમાં આપવા માં નથી આવતું કાંયેકે તેમાં જલદીથી છુટો ભુકો જણાઈ આવેછે. જે લોકો આપઘાત કરેછે તેઓ ભુકો અથવા બારીક કટકા કરીને ખાઈ જાયેછે. સોમલ હાજર હોવાથી ખોરાકમાં કાંઈ ફેરફાર થતો નથી અ થવા સોમલનો કાંઈ પણ સવાદ નહી હોવાથી બુરાં આદમીની મતલ બ સેહેલથી પુરી પડેછે. જોકે સોમલ જલદીથી પીગલી શકતું નથી તોયપણ ખાધા પછી તે હોજરીના રસથી તરત પીગલી જાયેછે.

સોમલ લીધા પછી તરત કાંઈ માલમ પડતું નથી, પણ અરધા અથવા એક કલાકમાં જીવ ડોહોવાયેછે, ઉબક આવેછે, ફેર આવેછે અ ને હોજરીમાં આગ બલેછે અને એ આગ વધતી જાયેછે. તે પછી વામીટ થવા માંડેછે; પેહેલાં સઘલું ખાધેલું પડેછે, તે પછી ભુરા રંગ નું ઈડાંની સફેદી જેવું વામીટ થાયેછે અને કાંઈ પણ ખોરાક ટકી શકતો નથી. એ પછી પેટ છુટી જાયેછે, પેટમાં આગ બલવા માંડેછે.

પેહેલાં એક બે પેટ હમેશની માફક આવેછે અને પછી તરત કાંજીના જેવાં સફેદ પેટ આવેછે અને કોઈ વખતે તેમાં લોહીની જારી હોયેછે. વામીટ થયા પછી તરત ગલાંમાં મુશકલ આગ બલવા માંહેછે અને પેટ આવવા સાથે પગ હાથમાં આંકરાં આવેછે. એ સાથે આંખ લાલ થઈ આવીને અગન બલવા માંડેછે, અને માંથું દુખેછે. એ પછી આંગ થંડું પડવા માંહેછે, આંકરાં વધી પડેછે અને ૬ થીતે ૨૪ કલાકમાં મરણ નીપજેછે. ઉપલો હેવાલ ઘણોખરો કોલારાના મરજને મલતો આવેછે, પણ પેટમાં, ગલાંમાં અને આંખોમાં અગન કોલારાના મરજમાં નથી હોતી તેથી તે જણાઈ આવેછે; પણ ઘણી વેલા બનેછે કે સોમલના જેહેરથી કાંઈ પણ જાતની અગન માલમ પડતી નથી અને તારે બેઉમાં ફરક સમજવો ઘણો કઠીણ પડેછે. જો ખોરાક ખાધા પછી થોડાવારમાં વામીટ અને પેટ છુટે અને કોલારાનો મરજ ફેલાતો નહી હોયેતો સમજવું કે કાંઈ જેહેરની અસર થઈછે, તોપણ હમેશાં ચોકસથી કેહેવું મુશકેલછે.

સોમલ ખાધા પછી ઉપર જણાવીયા તે ચીનહો હમેશાં માલમ પડતાં નથી. કોઈ વેલા વામીટ અથવા પેટ આવતાં નથી, પણ માતરે પેટમાં અગન બલીને, સુસતી પેદા થાયેછે, અને ચમક થઈને થોડા વારમાં મરણ નીપજેછે.

ઘણી વેલા સોમલ જારે ખોરાક ખાધા પછી લીધું હોયેછે, તારે બે તરણ કલાક લગી કાંઈ પણ ખરાબ અસર માલમ પડતી નથી. ઘણી વેલા ઉલટી થઈને ખોરાક સાથે ઘણોખરો ભાગ નીકલી જાયેછે. જો કાંઈ થોહો ભાગ રેહેછે અને જો તે ભુકાને બદલે કટકા હોયેછે તો તે એક બે દાહાડા રહીને પચીને ખરાબ અસર કરેછે.

જો કદાચ મોહોત માહેથી બચી જાયેછે તો પછવાડેથી બીજી રીતે ઘણું લગી હેરાન થયા કરેછે. આંખો લાલ થઈને સુજી આવેછે, ચામડી ખુજવાવેછે અને ઉપર ફુલા ઉઠી આવેછે, તે સાથે વારેઘડીએ લકવાનો મરજ લાગુ પડેછે; તે સાથે ચામડી અને જીભની ખોલ નીકલેછે અને બાલ ખરી પડેછે; પીસાબમાં અગન ચાલેછે અને કમલો થાયેછે.

સોલમી અને સતરમી સદીમાં યુરોપખંડમાં, તેમાં મુખીય ઈટલી અને ફરાંનસ દેશમાં ખોરાકની સાથે થોહો થોહો સોમલ ભેલીને

રીબાવીને શક ઉપજાવીયા વગર મારી નાખવામાં આવતા હતા; બા યડી પોતાના ધણીને, ધણી પોતાની બાયેડીને, ચાકર પોતાના સેઠને, અને સેઠ ચાકરને એ રીતે મારી નાખતા હતા. દરરોજ સોમલનો થોડો ભાગ ખોરાક સાથે ભેલતા હતા અને દરરોજ તેનું વજન વધારી ને બે, ચાર, છ મહીને બલકે એક વરસે પણ શક પેદા થયા વગર પોતા ની બુરી મતલબ ચલાવતા હતા. એવી રીતે જેહેર દીધેલાંને પેહેલાં સે હેજ વામીટ અને પેટ આવતાં હતાં અને તે સઘલી જાતના ઉપાયો કરવા છતાં તે ચાલુ રેહેતાં હતાં. તે પછી તરેહવાર દરદો પેદા થતાં હતાં અને ભોગમાં પડેલો હમેશાં એમજ વીચારતો, કે તેને કાંઈ નહી પરખાયે તેવું દરદ થયુંછે; અને આખરે તે સોમલના જેહેરથી ભોગ થઈ પડતો હતો.

સોમલ એટલુંતો જેહેરીછે, કે તેના ૨ અથવા ૩ ગરેન એક મો ટાં માણસને થોડા કલાકમાં મારી નાખી શકછે. એથી વધારે વજ નનું સોમલ ઘણી વખતે કાંઈ ખરાબ અસર કરતું નથી તેનું એક કા રણછે. કેટલુંએક સોમલ પેહેલાં વામીટમાંજ નીકલી જાયેછે અને બાકીનું રહેલું એટલુંતો થોડું હોયેછે કે તે પછી ઘણી ખરાબ અસર કરી શકતું નથી.

ઉપાયે—જેવું માલમ પડીયું કે સોમલ ખાધામાં આવેલોછે તો પેહેલાં સલફેટ આફ ઝીનકના ૨૦ ગરેન લેઈ ગરમ પાણીમાં મેલવીને પાઈ દેવું અને ઉપર પુશકલ ગરમ પાણી પાવું. જો એ દવા નહી હોયે તો રાઈના ભુકાની એક બે ચમચી ગરમ પાણીમાં ભેલી પાઈ દેવું. જો તે પણ નહી હોયેતો પછી એક ચમચો ભરી નીમક તેને એક તં મબલર ભરીને ગરમ પાણીમાં મેલવીને સઘલું પાઈ દેવું, તેથી ખોલા સથી વામીટ થશે. જો પુરતું વામીટ થયું નહી હોયેતો તે ઉપર ગર મ પાણી તંમબલર ભરીને દશ મીનીટે અથવા પા કલાકે પાતા જવું. તે પછી તરત દુધ મંગાવવું અને જેટલું પીવાયે તેટલું પાવું અને વામીટનું ઉતેજન કરવું. તે સાથે ઈંડાની સફેદી પણ કાચીજ પાઈ દેવી. જારે ખાતરી થાયે કે હોજરી હવે ખાલી થઈછે, તારે ચુનાનું પાણી બનાવી તેમાં તેટલુંજ મીઠું અથવા સાલાડનું તેલ મેલવીને, અથવા દુધ, ચુનાનું પાણી અને ઈંડાની સફેદી મેલવીને પાઈ દેવું. (ચુનાનું પાણી આ પરમાણે બનાવવું. કરીચુનાના એક નાના કટ

કાને થોડું પાણી નાખીને ભુકો કરી નાખવો અને તે એક તંબલર પાણીમાં ખુબ હીલવવો અને પછી તે પાણી ઠરવા દેવું; ઉપરનું પાણી કાહાડી લેવું અને બીજું તાજું પાણી નાખીને ઉપરની મીસાલે કરતા જવું) એ ઘણું ફાયેદાકારકછે. ચુનાનું પાણી સોમલ સાથે મલી જઈને તેને જલદીથી પીગલે નહી એવો કરેછે અને તેલ તેને પોતાની અંદર વીટાલી રાખેછે, કે તે હોજરીમાં વલગી રેહે નહી. સોમલ પોતે પેટ લાવીને ઝાડા સાથે નીકલી જાયેછે. એટલા મારે જો પેટ નહી આવેલાં હોયેતો એરંડીયું તેલ એક ઔનસ પાવું, કે જેથી પેટ સાથે એ જેહેર નીકલી જશે. એ પછી ડાકટરની મદદની વધારે જરૂરછે. જો આંગ થંડું થઇ જાયેતો બરાંનડી, લીકર અમોનીયા આપવો. જો પેટ ઘણાં આવે અને ઘણું દરદ કરેતો અફીમનો અરક દશ પંદર ટીપાં અલસીની ચાહેમાં આપવાં.

નલનું પાણી.



વેહારના તલાવનું પાણી લોહાડાના મોટા નલોની મારફતે મુંબઈ શેહેરમાં લાવવામાં આવેછે, અને એ નલો માહેથી બીજા નાહના લોહોડાના અથવા સીસાંના નલોને રસતે દરેક ઘરના દરેક માલા ઉપર ચાલુ પોહોચાડવામાં આવેછે. ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે મોટા લોહોડાના નલોમાં પાણી બીગડતું નથી; જો કદાચ લોહોડું કાટ ખાઈને પાણીમાં પીગલેતો તે નુકસાન કરેયાને બદલે ઓર ફાયદાકારકછે. એજ મીસાલે જો ઘરમાં નાહના નલો લોહોડાના લીધા હોયેછે તો કાંઇ પણ ધાસતી રેહેતી નથી. પણ વારે ઘડીએ લોહોડાના નલને બદલે સીસાંના નલો વાપડવામાં આવેછે, કાંયેકે તેઓ નરમ હોવાના સબબથી જેમ ગમે તેમ મંડાઈ શકાયેછે અને ઘરના હરેક ખુણામાં સેહેલથી ગોઠવાઈ શકાયેછે. જેમ પાણી લોહોડાની ઉપર તેમ સીસાંની ઉપર પણ અસર કરેછે, અને જો સીસાંનો ખાર થઈને પાણીમાં પીગલે અને તે પીવામાં આવેતો ઘણુંજ ધાસતી ભરેલુંછે. સીસાંના સઘલા ખાર જેહેરી હોયેછે અને જો વજન કરતાં વધારે બદનમાં પેવસ થાયેછે તો દરદ પેદા કરીયા વગર રેહેતું નથી.

એવું માલમ પડીયુંછે કે જાંહાંશુધી દરએક ગાલન પાણીમાં સીસાં ના ખારનો એક ગરેનનો વીસમો ભાગથી વધારે નથી આવતો તાંહાં શુધી તે પાણી નુકસાન કરતું નથી; પણ કેટલાએક દાખલાઓ જણા યેલાછે કે જાંહાં એથી પણ થોડાં વજનથી નુકસાન થયું હતું. ઉપર ર જણાવેલા વજનથી વધારે હોયેતો ખચીતથી ધાસતી ભરેલુંછે. એ ટલા માટે સીસાંના નલો વાપડવામાં ઘણીજ સંભાલ રાખવી જરૂર છે. લંડન, એડીનબરો અને યુરોપનાં બીજાં શેહેરોમાં જાંહાં ન લની મારફતે પાણી પોહોચતું કરવામાં આવેછે અને જાંહાં સીસાં ના નલો વાપડેલા હોયેછે તાંહાં વારેઘડીએ તે માહેથી પસાર થયેલું પાણી પીધાથી નુકસાન થયેલું જાણવામાં આવીયુંછે. જુદી જુદી જાતના પાણી સીસાંની ઉપર જુદી જુદી અસર કરેછે. કેટલાંએક એવાં પાણી આવેછે કે જે સીસાંને જલદીથી પીગલાવેછે; વલી કેટલાં એક સીસાં ઉપર તદન અસર કરતાં નથી. ખાલેસ પાણી કે જેમાં મુદલ ખારનો ભાગ આવતો નથી, અથવા તેથી ઉલટું જે પાણીમાં પુ શકલ ખારનો ભાગ આવેછે, તેવા પાણી સીસાં ઉપર જલદીથી અસ ર કરેછે. પણ જો પાણીમાં છુટી કારબાનીક આસીડનો ભાગ પુશ કલ આવે અથવા જો તેમાં સાધારણ નીમકનો ભાગ વધારે હોયેછે તો તે સીસાંની ઉપર અસર કરેછે. જે પાણીમાં સલફેટ અથવા કાર બોનેટ આફ લાઈમ હોયેછે, તે સીસાં ઉપર અસર કરતું નથી.

સારાં ભાયેગે વેહારના તલાવના પાણીમાં એવાતો ખાર આવે લાછે કે તે સીસાં ઉપર અસર કરી શકતું નથી. ડાકટર હેનજે ૩૦ દાહાડા લગી એક સીસાંનો કટકો વેહારના પાણીમાં રાખી મુકીયો તોયપણ તે ચલકતોજ રહેયો અને પાણી તપાસતાં તેમાં સીસાંનો ભાગ કાંઈ પણ માલેમ પડીયો નહી. એ ઉપરથી ખુશી થવાનું કા રણછે, કે વગર ધાસતીએ આપણા ઘરોમાં સીસાંના નલ મુકી શકીયે. તોયપણ જરા વધારે મેહેનતે લોહોડાના નલો મુકીયા હોયેતો વધા રે સારૂં, કાંયેકે પછી આપણને પાણી વીશે જરા પણ શક રેહેજ ન હી. વેહારના પાણીમાં કદાચ આગલ ચાલતાં એવો ખાર આવે કે તે સીસાં ઉપર અસર કરે અને તે જો પાણી પછી પીવામાં આવેતો તે નુકસાન કરીયા વગર રેહેજ નહી.

આજારી માણસની માવજત.

એક ચોવીસ કલાકની આજમાયશ.

એક દાહાડાની સહવારથી તે બીજા દાહાડાની સહવાર લગી અને એ પરમાંણે દરરોજ, આજારી માણસની સઘલી રીતની માવજત કેમ કરવી તે દરેક માણસને જાણવાની જરૂરછે, કાંયેકે હરેક વખતે હરેક માણસને, મરદ ઇયા ઓરતને, એ કામ કરવાની જરૂર પડેછે, અને તે વખતે અંજાણપણું દેખાડવું ઘણુંજ કઢંગું તેમ નાલાયેકછે. હરેક વખતે ઓરતને પોતાનાં ખાવીંદની, મરદને પોતાની ઓરતની, બાપને દીકરાની અને દીકરાને બાપની, ભાઇ બેહેનની અને બેહેનને ભાઇની આજારી હાલતમાં માવજત કરવાની જરૂર પડેછે (અને એવી માવજત કરવામાં કોણ ખુશી લેતું નથી) એવી વખતે સઘલાને એ વીશેનું થોડું ઘણું પણ ગ્યાન હોવું જોઇયે.

એમ વીચાર કરો કે એક મરદ સકત રોગથી આજારીછે અને તેની બાયડીને માવજત કરવાની જરૂર પડીછે, બાયેડીએ આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે માવજત કરવી.

આજારી માણસને રાતરે ઘણી ઉંઘ નથી હોતી અને તે સહવારનાં પોહોરમાં ઉંઘાયેછે. એ વખતે ઓરડામાં કાંઇ પણ જાતની ગડબડ કરવી નહી; સાફસુફ કરવાનું, ઝારવાનું, પખોડવાનું સઘલું કામ મોકુફ રાખવું; ઓરડામાં કોઇને પણ આવવા દેવું નહી અથવા બચાંને કલખલાત કરવા દેવું નહી. એ વખતની ઉંઘ તેનાં આખા દાહાડાનાં ઉજાગરાને અને દરદનાં જોરને આશાયશ આપેછે અને એ વખતે જેટલું દરદનું જોર કમતી થાયેછે અને કુદરત તેને રાહ ઉપર લાવવાને મદદ કરેછે, તેટલું બીજાં કોઇ પણ વખતે થતું નથી. એ વખતની ઉંઘ જો ગડબડ કીધાથી ઉડી જાયેછે તો દરદી નાખુશ થાયેછે અને સારો દીવસ બેચેન રેહેછે અને સઘલા ઉપાયો છતાં દરદનું જોર વધેછે. એટલા માટે એ વખત સંભાલવાની ઘણી જરૂરછે.

જો સારી રાતનો ઉજાગરો હોયે અને સહવારનાં પોહોરમાં પણ ઉંઘ આવી નહી હોયેતો, સહવારનાં પોહોરમાં પેહેલું કામ દરદીનું મોહડું સાફ કરીને થોડી ગરમ ચાહ અથવા ગરમ દુધ આપવાનું

છે. આખી રાતનાં ઉજાગરા અને ભુખ પછી એ ખાણું તેનાં જીવ ને હુશીયાર કરશે અને તે પછી તેને ઉંઘ આવશે. જો એ વખતે ઉંઘ આવી હોયેતો કદી પણ ઉઠારોને આપવું નહી. એટલા મારે નવ વાગા લગી દરદીનાં ઓરડામાં કાંઈ પણ જાતની ગડબડ કરવી નહી જોઈયે. જો સહવારનાં પોહોરમાં દવા આપવાને ફરમાવેલી હોયેતો કદી પણ ભુખે પેટે આપવી નહી, પણ ચાહ અથવા દુધ લીધા પછી અરધે કલાકે આપવી. ઉંઘ માહેથી ફારેગ થયા પછી છેક નવ કલાકે દરદીએ ઉઠીને આંગ ધોવું. સઘલાં દરદોમાં આંગ ધોવાની ઘણીજ જરૂરીયાતછે અને કદી પણ એ કામ ચુકવું નહી જોઈયે. આંગ ધોયાથી ચામડી સુકી હોયેછે તે નરમ પડેછે અને પસીનો ખોલાસથી છુટેછે અને તેથી દરદનું જોર ઘણું કમતી થાયેછે. ઘણી વખતે બનેછે કે જો દરદીનું આંગ સાફ કરવાને ભુલી જાયેછે તો સઘલા ઉપાયો છતાં દરદીને આરામ થતો નથી. આપણા લોકોમાં એ વીશેનું ઘણું બેદરકારપણું તેમ અંજાણપણું છે. આજારી માણસનું આંગ ધોવાને હમેશાં તેઓ બીહેછે, કે રખેને દરદ વધી પડે. જો આંગ ધોતાં સંભાલ રાખી નહીતો દરદ વધીયા વગર રેહેજ નહી, પણ જો આંગ સંભાલથી ધોયેતો દરદનું જોર કમતી થયા વગર પણ રેહે નહી. આંગ ધોતી વખતે સંભાલ રાખવી કે દીલ ઉપર પવનનો ઝપાટો લાગે નહી. ઘણી વેલા દરદી ઉઠવાને અશકત હોયેછે અને પોતાથી આંગ ધોવાને બનતું નથી, એ વખતે માવજત કરનારે દરદીનું આંગ બીછાનાં ઉપરજ સાફ કરવું જોઈયે; એ કરતી વખતે ઘણી સંભાલ લેવાની જરૂરછે; બદન ઉપર પવનનો ઝપાટો આવે નહી તેની સંભાલ રાખવી. તે પછી બીછાના આગલ એક કુંડીમાં ગરમ પાણી લાવવું અને તેમાં એક નાહનો વાદલાંનો કટકો બોરીને, ચેહેરો, ગરદન, છાતી, પેટ, હાથપગ, બરડો ઈતીયાદી ભાગો વારાફરતે ધોવા અને તરત એક નરમ સુકા તુવાલ વતી લુછી નાખીને ઢાંકી દેવા. એ પરમાણે કીધાથી દરદીને ઉઠાડીયા વગર તેનું આખું આંગ ધોવાશે અને સાફ થશે. આંગ સાફ કરીને ધોતાં કપડાં પેહેરાવવાં જરૂરછે. આપણા લોકો આજારી માણસને દરરોજ ધોતાં કપડાં પેહેરાવવાનું બીનજરૂર સમજેછે, પણ દરરોજ ધોતાં કપડાં પેહેરાવીયાથી દરદમાં કેટલો ફાયદો થાયેછે તે તેઓ સમજતાં નથી. દરદીને વારેઘડીએ પસીનો પડેછે

અને તેથી કપડાં ભીંગાઈને ખરાબ થાયેછે; એવાં કપડાં આંગ ઉપર રેહેવા દીધાં હોયેતો બદનમાં પાછો મેલ પચેછે અને દરદને વધારેછે, એટલા માટે દરરોજ દરદીનું આંગ ધોયા પછી ધોતાં કપડાં બદલાવવાં જરૂરછે. આંગ ધોવાને અને કપડાં બદલાવવાને સેહેલ પડે એટલા માટે દરદીનું બીછાનું દીવાલની બાજુ લગી લેઈ જવું નહી, પણ સઘલી તરફ ફરી વલાયે એટલી જગા રાખવી. એજ પરમાંણે બીછાના ઉપરની ચાદર જો પસીનાથી ભીંગાઇ હોયે અથવા કાંઇપણ રીતે ખરાબ થઈ હોયે તો બદલી નાખવી. જો દરદી ઉઠી શકેતો તેને એક ખુરસી ઉપર બેસાડવું અને બીછાનું અછી રીતે સાફ કરવું અને જે ફેરફાર કરવો હોય તે કરી લેવું. જો ઉઠવાને શકતીવાન નહી હોયે અને જો બીછાનું સાફ કરવાની અને ચાદર બદલવાની જરૂર દીશેતો દરદીને એક બાજુ ઉપર કોર દેવરાવવી અને ચાદરનો ઢગલો કરીને દરદીની હેઠે લાવવી; તે પછી બીજી બાજુ ઉપર આસતેથી કોર દેવરાવવી, એમ કીધાથી ચાદર સેહેલથી નીકલી શકશે અને બીછાનું પણ સાફ થઈ શકશે. એ પછી દરદીને જરા થાક ચહડેછે અને તેટલા માટે તેને થોડો વખત આરામ આપીયો હોયે અથવા ઉંઘાવા દીધો હોયેતો વધારે સારૂં.

અગીયારેક વાગે ખાણાનો વખત થાયેછે એ વખત કાંઈ ચોકસ બાંધી રાખવો નહી જોઈયે. ઘણીવેલા ખોરાક દર એક અથવા બે કલાકે આપવો પડેછે અને તાંહાં ડાકટરના હોકમ પરમાણે ચાલવું જરૂરછે. જો એ વીશે ડાકટરનો ચોકસ હોકમ નહી હોયેતો સહવારના ચાહે, દુધ અથવા કાંજી, પછી એ વખતે ફરીથી ખોરાક લેવાનો વખત થાયેછે. આજારી માણસનો ખોરાક ડાકટરના ફરમાવીયા મુજબનો આંપવો. એ ખોરાક હમેશાં હલકો અને થોડો હોયેછે. પુશકલ ખોરાક આજારી માણસ લેઈ શકતું નથી અને તેની ઉપર જુલમ પાડવો નુકસાન ભરેલુંછે. જે ખોરાક ઉપર આજારી માણસનો શોખ થતો નહી હોયે તેજ ઘડી ઘડી આગલ લાવીને ધરવું નહી, પણ તેથી એમ નહી સમજવું કે જે આજારી માણસને ગમે તે ખોરાક આપવો. ઘણી વેલા આજારી હાલતમાં નહી માફક આવે એવી ચીજો ઉપર શોખ થાયેછે અને ડાકટરના હોકમ શીવાયે આજારી માણસનો શોખ પુરો પાડવો નુકસાનકારકછે. કદીપણ ખોરાક બતાવીને રાખવો ન

હી. ખોરાક ઘડી ઘડી તાજો બનાવવો જોઈયે. બનાવી રાખેલો ખોરાક તરતનો બનાવેલો જેવો સવાદ નથી લાગતો અને જો તાજો નહી બનાવોતો આજારી માણસના મનમાં ઓછું લાગેછે કે તેને માટે મેહેનત કરવાને આનાકાની કરેછે; આજારી માણસને જેમ બને તેમ ખુશ અને ખુશી રાખવું જોઈયે. આજારી માણસમાં સુધી થોડી હોયેતો ખોરાક અને દવા આપવામાં વધારે ચોકસાઇ રાખવી. એવી હાલતમાં દરદી ખોરાક લેવાને નાં પાડેછે, પણ એવી વખતે જરા ધાક રાખીને પણ પેયારથી દવા, ખોરાક આપવો; બચાંને પણ એજ પરમાણે ધાકમાં રાખવું. જો સુધી તદન ગઈ હોયેતો દવા અથવા ખોરાક આપીયા આગમજ તેને હીલવીને અથવા મોટે સાથે બોલીને જાગરૂત કરવું, એમ કીધા વગર કદી પણ ખોરાક આપવાની તજવીજ કરવી નહી; નહીતો ખોરાક બેસુધીમાં હવાની નલીમાં ચાલી જઈને તરત દરદીને ગુંગરાવી નાખશે અને એવી ભુલથી વારેઘડીએ કમોહતનાં મોહત નીપજેછે.

ડાકટર સટરેનજે, દરદીને ખોરાક અને દવા આપતી વખતે શી તરેહની સંભાલ રાખવી તેનું મુખતેસર બેયાન આપીયુંછે તે જાણવા જોગછે. પેહેલાં ખોરાક વીશે:—

૧. જાંહાં ઘણી લાંબી મુદતનું દરદ હોયે અને દરદી વગર ખોરાકે નાકુવત થઈ ગયો હોયે, અને તાંહાં જો ખોરાકની જરૂર પેહેલી હોયે, તો સઉથી પેહેલું ધેયાન ખોરાક ઉપર પોંહોંચાડવું.

૨. જે કીધાથી દરદીની જીંદગી બંચે તે કરવાને, દરદીની ઉંઘ, ખુશી અથવા મીજાજ, કે નહી દોસતદારોનાં વચમાં પડીને ખલલ કીધાથી; કદી પણ અચકતાનાં.

૩. પણ જો દરદીની હાલત ઘણી ખરાબ નહી હોયેતો આપણી અકલ કબુલ કરે તેમ તેની મરજી પરમાંણે ખોરાક લેવાનો વખત, અથવા ખોરાકની વાંની યા જથો મુકરર કરવો.

૪. જો ઘણો ખોરાક આપવાની અગત હોયે અને જો એક વખતમાં થોડોજ લેઈ શકેતો દરએક અથવા બે કલાકે થોડું આપવું, ઘણું વારેઘડીએ આપીયું એમ નહી કેહવાશે.

૫. ઘટ ખોરાકને બદલે પાણી જેવો ખોરાક વધારે લાગેછે અને જો દરદી ચાહેતો તે કદી પણ આપવાને ચુકવું નહી. [illegible] પાણી થોડું થોડું આપવું હમેશાં સલાંમત જણાયુંછે.

૬. યાદ રાખવું કે દરદીની હોજરી બીજા ભાગો સાથે નાકુવત થાયેછે, અને જો તેની પાચન શકતી વીશે શક જાયેતો બને તેમ ખોરાક જલદીથી પચે તેવો આપવો, દરદીની ખુશી ઉપર આધાર નહી રાખવો. જેમકે ગોશને બદલે શેરવો અથવા માછલી આપવી; અને જો એ પણ જરવાને મુશકેલ હોયેતો કાંજી અથવા દુધ આપવું.

દવા વીશે એમ જણાવેછે.

૧. ડાકટરે જેમ દવા આપવાને ફરમાવીયું હોયે તે પરમાણે આપવાને ચુકવું નહી; જો દવા પીધાથી જે અસર થવાની હોયે તે કરતાં પણ વધુ થાયેતો દવા આપવી બંધ કરવી. (જેમકે દવાથી તરણ ચાર પેટ આવી ગયાં અને જો દવા પીધાથી વધારે પેટ આવે એવું લાગેતો દવા બંધ કરવી.)

૨. જાંહાંસુધી દરદી તદ્દન જાગરૂત નહી હોયે અથવા જો સેહેજ બેસુધ હોયેતો તેને ગલાંમાં દવા લાગેછે એવું માલમ પડે તાંહાં સુધી કદી પણ આપવી નહી.

૩. ખરાબ સવાદની દવા લાંબી નલીનાં વાસનમાં આપવી કે નલી ગલાં લગી જઈ પુગે અને જો તે વખતે નાક બંધ કીધું હોયેતો દવાનો સવાદ કુચબી લાગશે નહી. નારંગીની છાલ દવા લીધા આગમજ અને પાછી ચાવીયાથી દવાના સવાદને મારશે. દવા લીધા પછી બનેતો મોહોડું કગલો કરીને સાફ કરવું.

૪. દવા આપીયા આગમજ દરદીની આગલ દવા દેખઈતી મુકી રાખવી નહી. તેમાં બચાંને માટે વધારે સંભાલ લેવી.

૫. દરદીને અને તેમાં ખસુસ બચાંને, ડાકટરે હોકમ કીધો હોયે તે શીવાયે, ખોરાક લીધા પછી દવા આપવી નહી. જો તેઓ સમજે કે ખોરાક પછી દવા લેવી પડશે તો ખોરાક લેવાને આનાકાની કરશે.

હવે બપોર પડી અને એ વખતે સગાં વાહાલાં અને દોસતદારોને મલવા આવવાનો વખત થાયેછે. ડાકટરનાં હોકમ શીવાયે કદી પણ માવજત કરનાર શીવાયે કોઈ બીજાને દરદીનાં ઓરડામાં દાખલ કરવો નહી. જો તે વાત કરવાને શકતીવાન હોયે અને ઓરડામાં થોડી ગરબરાટ થાયે તે ખમી શકેતો દોસતદારોને અંદર આવવા દેવા. પણ કદી પણ ઓરડામાં ગરદી થવા દેવી નહી. જો વાતચીતમાં તેનો જીવ ખુશ રેહેતો તો બોલવા દેવું, પણ જો તેને નાખુશ લાગેતો

જલદીથી બંધ કરવું. જો વાતચીત કરવાને શકતીવાન ન હોયે અને કાંઈબી ગડબડ ખમી શકે નહીતો કોઈને પણ અંદર જવા દેવું નહી.

સાંજ પડવા આવી અને એ વખતે જરૂરનો ખોરાક અથવા દવા આપવી. એ વખતે દરદી બીછાનામાં ઉઠીને બેસેછે. જો એમ કરવાને કુવત હોયેતો કરવા દેવું; પણ જો નાકુવતી ઘણી હોયેતો હરગેજ એમ થવા દેવું નહી. ઘણી વેલા દરદીઓ એકેદમ સુતેલા ઉઠવા ગયાથી બેસુધી થઈને હેરાન થયાછે અને ઘણી વેલા જાંન પણ નાહક ગયાછે, એટલા માટે એ વીશેની સંભાલ રાખવી. કોઈ વેલા દરદ એવું હોયે કે તેને ઉઠાડવામાં કાંઈ અડચણ નહી હોયે. પણ દરદી જાતે ઉઠી શકતો નહી હોયે અને તેને એક ઓરડા માહેથી બીજા ઓરડામાં લેઈ જવું પડેછે. એવે વખતે આપણા લોકો ખુરસી ઉપર દરદીને બેસાડીને લેઈ જાયેછે. એથી દરદી વધારે હલાક થાયેછે. સઉથી સરસ રીત દરદીને હાથમાં ઉચકીને લેઈ જવાનીછે. બચાંને ઉચકવાનું સેહેલછે, પણ તેમાં પણ જરા કલા જોઈયેછ. ઘણી વેલા બરાબર નહી ઉઠાવીયાથી બચાંની ડોક પછવાડે પડી જાયેછે અથવા બરહો વલી જાયેછે. બચાંને અથવા મોટા માણસને આ પરમાંણે ઉચકવું. એક હાથ ગુઠણોની વલણમાં મુકવો અને બીજો પીઠની પછવાડે ખભાંની બરાબર લેવો. પછી દરદીને ઉચકીને તમારી છાતી તરફ ખેંચવું કે જેથી તેનું માથું તમારા ખભાં ઉપર આવીને પડે. કદી પણ ગરદનની પછવાડે હાથ લેઈ જઈને ઉચકવું નહી.

રાત પડી અને એ વખતે કાંઈ પણ જાતનો ઘોંઘાટ કરવો નહી જોઈયે. એ વખતે જરા પણ ઘોંઘાટથી દરદી ચોંકીને ઉઠેછે. જમીન ઉપર હલવેથી ચાલવાનો આવાજ પણ તેને કાને જાયેછે અને તેથી તેની રાત બેચેન રેહેછે. રાતરે જેમ બને તેમ તેને ઉંઘ આવે તેવી તજવીજ કરવી. પણ યાદ રાખવું કે રાતની વખતે દરદીને વધારે જરૂર શાનીછે? ઉંઘ, ખોરાક, કે દવાની? જો દરદી ઘણોજ નખાઈ ગયો હોયે, તાંહાં ઉંઘનાં કરતાં ખોરાકની વધારે જરૂરછે. એ વખતે દરદીને બરાબર વખતે ઉંઘ માહેથી ઉઠાડીને પણ ખોરાક આપવો જોઈયે. પણ જો દરદીનું કુવત ઘણું કમતી થયું નહી હોયેતો રાતરે ખોરાકની જરૂર નથી અને એ વખતે તેને ઉંઘાવા દેવું દરૂસતછે.

બપોરે ઊંઘાવાની ટેવ.



ઘણા લોકોને બપોરે ખાધા પછી એક બે કલાક ઉંઘાવાની ટેવ પડીછે. અસલના વખતથી એ ટેવ ચાલતી આવીછે અને એમ કેહેછે કે સપેન દેશના પાદરીએ હજુર સુધી બપોરના ખાધાપછી ઉંઘાયેછે. આપણા મોબેદો પણ બપોરનું ઉઘાવું જાણે જરૂર હોયે તેમ સુખેથી નજદીક તરણ કલાક લગી નીંદ કાહાડેછે. જે લોકોને કામ ધંધો નથી હોતો અથવા સહવારનો વખત કામ કીધા પછી બપોરે ફરસુદ મલેછે તેઓને ઉંઘાવાની ટેવ પડીછે.

બપોરે ઉંઘાવાનું તનદરોસતીના હકમાં ઘણું ગેરફાયેદા ભરેલું છે અને તેનો અટકાવ જરૂર થવો જોઈયે. બપોરનું ખાણું ખાધા પછી હમેશાં જરા સુસતી લાગેછે. ખોરાક હોજરીમાં હાજર રહેયાથી તે તરફ લોહી દોડેછે અને ભેજાંનું જોર પણ તે તરફ દોડીયાથી મનની સુસતી પેદા થાયેછે અને મન અને તન બેઉ કસરત કરવાને નાખુશછે. એ હાલત ખોરાકની જાત અને જથા ઉપર અને હોજરીની તનદરોસત હાલત ઉપર આધાર રાખેછે. જો ખોરાક મુશકલ અને જરવાને કઠીણ હોયેછે તો સુસતી વધારે લાગેછે. સઘલા જણે અજમાવીયું હશે કે બપોરના ભારી ખાણા પછી તેઓને કેટલી સુસતી લાગેછે, કે જે હલકું ખાણું ખાધાથી કદીપણ લાગી ન હતી. જારે કુદરતથીજ સુસતી લાગેછે, તારે કોઈપણ કેહે કે કુદરતનો રસતો પકડવો ઘણો બેહેતરછે; પણ તેમાં તેઓની ભુલછે. ખરી વાતછે કે ઉંઘાયાથી ખોરાક હોજરીમાં જલદીથી પચી શકેછે, પણ એ જડફ જોઈયે તે કરતાં વધારે થાયેછે અને આંતરડાં ખોરાકને લેવાને લાયેક થાયે તે આગમજ તેમાં જઈને પડેછે, તેથી જોકે હોજરીમાં ખોરાક પચેછે, તોપણ આંતરડાંમાં પચવો મુશકેલ પડેછે અને તેથી બેહજમીયતી પેદા થાયેછે. જે લોકો બપોરના બે તરણ કલાક લગી સુવેછે, તેઓને માલમ પડીયું હશે કે તેઓ નીરાંતે ઉઠીયાને બદલે બેચેન ઉઠેછે, આંગ તપીને ગરમ થઈ આવેછે, પેટ ફુગેલું રેહેછે અને મોહો બરાબર સાફ આવતો નથી; અને તેનું કારણ દેખાઈતું છે; જેવો થોડો પણ ખોરાક હોજરીમાં પચવા લાગીયો એટલે સુસતી તદન નીકલી જઈને ઉ

લટું તન અને મન બેઉ કામ કરવાને વધારે સામરથવાન થાયેછે; એ વખતે સુસત પડી રહેયાના કરતાં બદનને થોડું કસવાની જરૂરછે, કે જેથી ખોરાક આંતરડામાં પચીને લોહીમાં ફરી વલે, નહીતો ખોરાક માદા માહેથી બાહેર વગર પચવે નીકલી જાયેછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે, કે ખોરાક ખાધા પછી તરત કાંઇપણ જાતની કસરત કરવી નહી; પણ તેથી એમ નહી સમજવું કે તદન સુસત થઇને ઉંઘાઇ જવું. થોડો વાર ખુરસી ઉપર બેસીને વાતચીત કીધાથી એ સુસતી નીકલી જશે અને પછી દરરોજના કામ ધંધામાં મશગુલ થવું. જો ધંધો નહી હોયેતો હરેક કાંઇ કામમાં પણ વલગવું સુવાનાં કરતાં બેહેતરછે. બપોરે ખાધા પછી સુવાની જરૂર માતરે આજારી અને બુઢાં માણસોને અને બચાંનેછે કે જેઓને આશાયશની વધારે જરૂરછે. એ શીવાયે કદી પણ બપોરે ઉંઘાવાની ટેવ રાખવી નુકસાનકારકછે.

બપોરે સુવાની ટેવ રાખીયાથી ખોરાક જરપત થઇ શકતો નથી અને તનદરોસતી જલવાઇ શકાતી નથી, એટલુંજ નહી પણ આલસાઇની ટેવ પડેછે કે જે માણસની સારી જીંદગી સુધી પીડા થઇ પડેછે. ઘણુંલાંબું સુધી ટેવ પડીયાથી એ વખતનું શુવાનું પણ કુદરતી થઇ જાયેછે અને પછી તે ઘણી ઇજા કરતી નથી. તોયપણ એ ટેવ આખરે ખરાબજ કેહેવાયેછે.

પરચુરણ.

આલસાઈ, પાપ અને દરદનું મુલ—બરટન લખી જાયેછે કે "આલસુ શખસો, પછી તેઓની જાત, ઉમર અને હાલત ગમે તેવી હોયે, તેઓ ગમે તેવા માતબર, સારા તોખમના ઇયા ભાયેગવાન હોયે, તોય પણ તેઓ કદી પણ તનથી ઇયા મનથી સુખી નહી હોયે. કંટાલી ગયેલા, ચીરડાઈ રહેલા, નારાજી થાયેલા, રડતા, દીલગીરીમાં ગીરફતાર અને વેહેમી, તેઓ હમેશાં દુનીયા અને તેના ખટલા સાથે ચીરડાઈ રહેલા અને દુનીયાની દરેક ચીજથી નાખુશ થયેલા રેહેછે. તેઓની જીંદગી તેઓનેજ દુખી અને લોકોને પીડા થઇ પડેછે, કાંયેકે તેઓના નસીબમાંજ તેઓનું તન દરદોથી દુખી અને તેઓનું મન દરેક બેવકુફ ખેયાલથી હેરાન રેહેછે.

એજ કારણને લીધે ઘણાખરા માતબર અને મોટા શખસો હમેશાં દુખી રેહેછે; કાંયેકે આલસાઈ મોટાઈ સાથે જોડાયેલી રેહેછે અને તેઓ કામ કરવું જાણેકે શરમ ભરેલું ગણેછે અને પોતાના દરેક ખેયાલ બદફેલ મોજની, આલસુ ગમતની અને નકામાં અવકાસની સોધમાં રેહેછે અને તેમાં પોતાનો સઘલો વખત રોકેછે.

તરતના જનમેલાં બચાંની લંબાઈ—મો. કવેટેલેટે ૫૦ બચાંની લંબાઈ ભરી જોઇ તે ઉપરથી માલમ પડીયું કે,

	છોકરામાં.	છોકરીમાં.
સઉથી ઓછી લંબાઈ..	૧૬ ઇંચ ૨ લાઇન.	૧૬ ઇંચ ૨ લાઇન.
મધીઅમ ,, ..	૧૮ ,, ૬ ,,	૧૮ ,, ૧॥ ,,
સઉથી વધતી ,, ..	૧૯ ,, ૮ ,,	૨૦ ,, ૬ ,,

જોકે સઉથી વધુ ઉંચાઇ છોકરીઓમાં માલમ પડેછે તોય પણ મધીયમ ઉંચાઈ છોકરાઓની ૪॥ લાઇનથી છોકરીઓ કરતાં વધુ થાયેછે.

ચરચા પતરીઓને ખબર.

એક જરતોસતી—મસાનો ઉપાયે તેને થોડો થોડો મથાલેથી કાપીને કાસટીક લગાડીયા શીવાએ બીજો કોઇ પણ દરૂસત લાગતો નથી. જેમ બને તેમ તમારી ચામડાને સાફ રાખવાની તજવીજ રાખો. દરીઆના પાંણીમાં નાહાવાની તજવીજ કરી જુવો તેથી બીજા થતા અટકશે એવી આશાછે.

B. M. તમે વાત કરોછે અથવા વાંચોછો તારે મોહડામાં થુક પુસકલ છુટેછે, તેનું કારણ તમારા મોહોડામાં કાંઈ ખામી હશે. કદાચ દાંત સડેલો હોશે યથા દાંત ઉપર પોપરીઓ બંધાઈ હશે અને તે જીભ સાથે લાગીયાથી જીભ અને બીજા ભાગોને ખુજવીને થુક વધારે પેદા કરેછે. જો એવું હોયેતો દાંત સાફ રાખવાને તજવીજ કરો.

A Victim. તમારા માથાં ઉપર ખુજલીછે કે ગુમડાંછે તે ખોલાસેથી લખીયું નથી. ખુજલી અને ગુમડાંમાં ફરકછે.

ગોલાના મરજનું બેયાન આ વરસના ફેબરવારી મહીનાના આંકમાં મલશે તે ઉપરથી વાકેફ થશો.

I. ગામતી જંતરના આકારનું બેયાન આગલ કીધુંછે તે વાંચો. જંતરને ઇંગરેજીમાં Truss કરીને કેહેછે.

ગોલી તરેહવાર કારણોથી મોટી થાયેછે. ગોલી પોતે દરદથી સુજીને મોટી થઈ આવેછે. એવી ગોલીઓમાં દરદ ઘણું થાયેછે અને વારેઘડીએ તાપ આવેછે. ગોલીમાં પાંણી ભરાયાથી મોટી થાયેછે, તે દરદ કરતી નથી અને તેનો આકાર ઇંડાના સરખો લાંબો હોયેછે તેથી તે જણાઈ આવેછે. ગોલીની ચામડી સુજીયાથી મોટી થાયેછે, એ ચામડી હાથને ઘણીજ જાડી લાગેછે તેથી જણાઇ આવેછે. વલી ગોલી આંતરડું ઉતરીયાથી મોટી થાયેછે. એ મરજમાં ઉપરથી સુજ લાગેછે અને જો તે ઉપર હાથવતી દબાન કરીને દરદીને થાંસવા કહીયેતો આપણા હાથને એક ધેકો અથવા આંચકો લાગેછે તેથી જણાઈ આવેછે.

તંનદરેાસતી.

મે એ ૧૮૬૯

મુંબઈ શેહેરનાં ઘર,—ચેહેલી.



એક મેાટી ઈમારતને પુશકલ ગાલાએા કરીને જુદાં જુદાં કુટુંબેા ને રેહેવાને લાયેક ગેાઠવણ કીધેલી હેાયે, તેને ચેહેલી કરીને કેહેછે. ચેહેલી ઘણુંકરીને ગરીબેાને માટે સસતે ભાડે અપાયે એવી બાંધવા માં આવેછે. મુંબઈ શેહેરમાં એવી ચેહેલીએા પુશકલછે; પણ તેએા માં એક પણ એવી નથી, કે તે ઘર ધણીને ઈયા બાંધનાર મીસતરીને જરા પણ જેબ આપે, અથવા તેમાં વસનારાએાની તનદરેાસતીને એ ક રતીભાર પણ જાલવી શકે.

એક સારી બાંધણીની અને તનદરેાસતીને વધારનારી ચેહેલી આ પરમાણેની હેાવી જોઈયે. ચેહેલી બાંધતી વખતે જેા તેમાં વસનારા એાની સુખાકારી ઉપર ધેયાન અપાયે, તેા વગર શકે મનમાનતી ચેહેલી એા બંધાયે. જેની મતલબ માતરે ભાડાં ખાવા ઉપર રેહેછે તે કદી પણ સારી ચેહેલી બાંધી શકતેા નથી. સારી ચેહેલી હલાયેદી જગા ઉપર કે જેની આસપાસ પુશકલ ઝાડ ઝાંખર અથવા પાણીના ખબેા ચીયા અથવા ખાડાએા હેાયે નહી તાંહાં બાંધવી, કદી પણ ઘીચ વસ તીમાં બાંધવી નહી. ગાલાએા જેમ બને તેમ થેાડા બનાવવા અને વચમાં તરણ અથવા ચાર ગાલાએ ખેાલી જગા રાખવી; એટલે તરણ અથવા ચાર ગાલાથી વધારે ગાલાનાં ઘર બાંધવાં નહી. એવી ગેાઠવણ થી જેાકે થેાડી જગા જશે અને સેહેજ વધારે ખરચ થશે પણ તેનેા બદલેા વસનારાએાની તનદરેાસતી જલવાયાથી વલી જશે. જેા ચેહે લીની ઉંડાઈ ટુંકી હેાયેતેા હવા અને રેાશનીનેા પસાર એકગમથી

બીજી ગમ આરપાર થાયે એવી રીતે બાંધવું. જો ઉંડાઇ ઘણી હોયેતો હવા અને રોશનીને માટે ઘરની વચેથી ખોલી જગા રાખીને ગોઠવણ કરવી; ટુકાંમાં જેમ બને તેમ ઘરમાં હવા અને રોશનીનો પુરતો બંદોબસત કરવો. ચેહેલીના પાયાની ઉભરની ઉંચી લેવી, દર માર ઉંચા બાંધવા, જેમ બને તેમ પુશકલ બારી બારણા મુકવાં, ઓરડાઓની ગોઠવણ પુરતી કરવી; મોરી, વાડા, ગટર અને બબરચીખાંનાની ગોઠવણ ઉપર ધેયાન આપવું, કે કાંઈ પણ ખરાબ વાસ અથવા ગલીચી વસનારાઓને લાગે નહી. એવી બાંધણીની ચેહેલી તેમાં વસનારાઓને એક મોટો આશીરવાદછે. ઘર ધણીને ગરીબ લોકોની દુવાથી આ દુનીયામાં એક મોટો સંતોશછે અને મીસતરીને પોતાની અકલથી એટલા બધાં લોકોને સુખ મલેછે, તે સમજીયાથી મગરૂર રેહેવાનું કારણ મલેછે.

હવે મુંબઈની ચેહેલીઓની હાલત કેવીછે તે તપાસી જોઈયે. ઘીચ વસતીમાં પુશકલ નાહાના નાહાના ગાલાઓ, બેઠી બાંધણીનાં, બે અથવા તરણ નીચી ઉભરણીના મારના, કે જાંહાં નહી હવા કે નહી રોશની, મોરી, ગટર અને વાડાનો વાસ અને બબરચીખાંનાનો ધુમાડો ઘરમાં ચાલુ પંથરાયેલો, એવી હાલતની ચેહેલીયો જોવામાં આવેછે. વારેઘડીએ વીસ ગાલાની ભાંયેતલીઆં સુધી ચાર મારની ચેહેલીઓ જોવામાં આવેછે અને દર મારે એક કુટુંબ અને વારેઘડીએ એક માર ઉપર બે અથવા તરણ કુટુંબ વશેછે અને જો દર કુટુંબમાં ઓછામાં ઓછાં ચાર માણસ ગણીયેતો આખી ચેહેલી ઉપર ૩૨૦ અને કદાચ વધુ માણસો વસેછે. એટલી મોટી વસતી સારો દીવસ હોતી નથી, કાંયેકે દીવસમાં અરદો સઘલા બાહેર કાંમ ઉપર જાયેછે, પણ રાતરે સઘલા લોકો એક છાપરાંની હેઠલ વસેછે. હવાનો આવજાવ બરાબર નહી હોવાથી અને વલી એકમેકના બદન માહેથી નીકલતી બદ હવાનો સારી રાત દમ લીધાથી તેઓની તનદરોસતી કદી પણ જલવાઈ શકાયે એ ખેયાલમાં આવતુંજ નથી. એવી ચેહેલીઓ મુંબઇ જેવાં શેહેરને કદી પણ જેબ આપતી નથી, બલકે મોટી શરમછે.

મુંબઈ શેહેરની વસતી.

શેહેઠાણ અને વસતીની સંખીયાનું પરમાણ.

મુંબઈ શેહેરની જમીનનો વીસતાર ૧૮.૬૨ ચોરસ માઈલનોછે; અને તે ઉપર સઘલાં મલીને ૨૫૬૬૪ ઘરો બાંધેલાંછે અને એ ઘરોમાં ૧૮૬૪ ની ૨ જી ફેબરવારીએ ૭૮૩૯૮૦ લોકો વસતાં હતાં. પણ મુંબઈના આખા વીસતાર ઉપર ઘરો બાંધવામાં આવીયાં નથી. કેટલી ગમ ઘીચોઘીચ ઘરો બાંધવામાં આવીયાંછે, કેટલી જગા વેરાન રહેલીછે, કેટલીએક જગા ઉપર ખેતી કરવામાં આવેછે, અને કેટલીએક મીઠાંના અગરોથી રોકાયલીછે. આ નીચેની ટીપ ઉપરથી મુંબઈના જુદા જુદા ભાગોમાં ઘરો, અને તાંહાંની વસતીની સંખીયા અને બીજી અગતની બાબદો જણાશે.

	વીસતાર (એકર)	ઘરોની સંખીયા.	વસતી.	દર શખસે વીસતાર. (ચોરસવાર)	દર ઘરે શખસો.	દર મારે શખસો.
કોલાબું	૨૩૮.૨૬	૮૪૭	૧૯,૧૬૧	૬૦.૨	૨૨.૬૨	૧૬.૬૯
કોટ, દક્ષીણ બાજુ...	૧૦૭.૨૮	૨૦૯	૨,૪૫૫	૨૧૧.૭	૧૧.૭૪	૫.૮૨
કોટ, ઉતર બાજુ...	૯૨.૮૬	૯૨૬	૩૯,૨૫૮	૧૧.૪	૪૨.૪૦	૧૧.૭૬
મેદાન.	૪૯૮.૫૨	૪૨૧	૭,૮૬૯	૩૦૬.૨	૧૮.૬૯	૧૮.૬૯
મારકીટ	૮૪.૩૨	૧,૦૮૦	૭૫,૪૦૨	૫.૪	૬૯.૮૧	૨૭.૮૮
માંડવી.	૭૮.૪૯	૮૫૧	૪૧,૧૫૨	૯.૨	૪૮.૩૬	૧૯.૬૫
ચકલો.	૪૮.૧૫	૯૩૪	૪૧,૪૪૨	૫.૬	૪૪.૩૭	૧૬.૯૧
ઉમરખાડી.	૮૫.૬૯	૧,૧૮૫	૬૩,૦૨૦	૬.૬	૫૩.૧૮	૨૨.૧૬
ડુંગરી	૬૭.૮૬	૭૨૧	૬૦,૨૫૯	૫.૪	૮૩.૫૭	૪૩.૮૯
ધોબીતલાવ	૮૫.૬૭	૧,૨૨૮	૭૧,૭૯૫	૫.૮	૫૮.૪૬	૨૭.૪૧
ફનસવાડી.	૭૮.૩૭	૫૪૭	૨૨,૫૨૯	૧૬.૮	૪૧.૧૮	૨૩.૦૮
ભુલેશવર.	૭૧.૮૬	૧,૦૬૯	૫૦,૨૮૨	૬.૯	૪૭.૦૩	૧૮.૭૫
ખારાતલાવ.	૪૧.૦૫	૫૮૦	૨૩,૪૫૪	૮.૫	૪૦.૪૪	૧૯.૩૩
કુંભારવાડા.	૪૩.૫૧	૬૫૫	૨૩,૦૮૫	૯.૧	૩૫.૨૪	૧૮.૧૨
ગીરગાંમ	૯૭.૮૨	૭૩૭	૨૯,૧૭૭	૨૨.૦	૩૯.૫૯	૨૭.૦૯
ખેતવાડી...	૧૧૯.૧૭	૭૮૯	૨૧,૫૦૫	૧૯.૮	૨૭.૨૫	૧૯.૯૬
ચોપાટી	૮૪.૯૧	૪૪૧	૬,૧૮૪	૬૬.૫	૧૪.૦૨	૧૦.૯૩
વાલકેશવર.	૫૪૭.૮૧	૧,૧૧૦	૧૦,૦૯૪	૨૬૨.૭	૯.૦૯	૭.૮૧
માહાલક્ષમી	૫૫૬.૫૨	૪૬૨	૯,૧૪૪	૨૯૪.૬	૧૯.૭૯	૧૮.૬૯
મજગામ	૨૬૭.૪૮	૭૩૫	૨૧,૭૮૪	૫૯.૪	૨૯.૬૩	૨૦.૩૯
તારવાડી...	૨૬૩.૧૬	૨૦૭	૯,૪૬૨	૧૩૪.૬	૪૫.૭૧	૩૪.૪૦

કામાટીપુરા	૬૬૩.૨૨	૩,૫૮૧	૮૧,૬૭૫	૩૯.૩	૨૨.૮૦	૧૭.૫૨
પરેલ..	૧,૪૧૨.૮૧	૭૭૮	૭,૦૦૨	૯૭૬.૬	૯.૦૦	૭.૬૯
સીવરી	૫૬૦.૩૧	૪૨૪	૫,૦૪૨	૫૩૮.૧	૧૧.૮૯	૧૧.૩૩
સીમ...	૩,૦૫૭.૯૩	૯૪૫	૧૨,૦૭૮	૧૨૨૫.૪	૧૩.૪૨	૧૩.૩૦
મેહેમ..	૧,૪૧૩.૩૮	૨,૬૦૧	૧૯,૪૫૯	૩૫૧.૫	૭.૪૮	૬.૭૨
વરલી..	૧,૨૫૨.૨૬	૧,૬૦૧	૧૦,૨૧૧	૫૯૩.૬	૬.૩૭	૫.૯૨
	૧૧,૯૧૮.૬૭	૨૫,૬૬૪	૭૮૩,૯૮૦	૭૩.૫	૩૦.૫૮	૧૮.૨૫

ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે આખા વીસતાર સાથે આખી વસતીસરખાવતાં, એક એકર જગામાં ૬૫.૮ માણસ સમાઈ શકે, એટલે દર માણસને ૭૩.૫ ચોરસવાર જગા મલી શકે એટલી મુંબઈમાં જગાછે, તોયપણ કેટલીએક જગા ઉપર એટલીતો વસતીની ગીચછે કે ભાગેજે ૬ ચોરસવાર જગા એક શખસને મલી શકેછે. તેમાં મુખીય મારકીટ, ડુંગરી, ચકલો, ધોબીતલાવ, ઉમરખાડી, ભુલેશવર, ખારા તલાવ, કુંભારવાડા અને માંડવીમાં ઘણી થોડી જગામાં પુશકલ વસતીછે, તેથી ઉતરતી કોટનો ઉતરનો ભાગ, ફનસવાડી, ખેતવાડી, અને ગીરગામછે. એ જગાઓ સઘલી ઘરોથી રોકાયેલીછે અને કદાચ જુજ જગાઓ ખાલી રહી હશે. બાકીની જગા તાંહાંની વસતી સાથે સરખાવતાં કોશાદેછે, તોયપણ ઘરો એટલાંતો એક બાજુમાં ગીચ બાંધેલાંછે, કે જેટલો ફાયેદો મલવો જોઈયે તેટલો તેઓ લેતા નથી; અને જો બરાબર જોઈયેતો કોશાદે જગાઓ ઉપર પણ ગીચ વસતીછે અને જો જે જગા ઉપર ઘર બાંધેલાંછે તેજ ગણવામાં લેઇયેતો દર માણસને ૬ ચોરસ વાર જગા પણ મલી શકે નહી. લંડન શેહેરમાં ઘરો એટલાંતો સગવડથી બાંધેલાંછે કે દર માણસને ૧૧૪ા ચોરસ વાર જગાનો લાભ મલી શકેછે; અને જાંહાં ઘણી ગીચ વસતીછે, તાંહાં ઓછામાં ઓછી ૧૦.૮ ચોરસવાર જગા દર માણસને મલી શકેછે.

વલી ઉપલી ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે, કે મુંબઈ શેહેરમાં ૨૫,૬૬૪ નલીયાં અથવા ઝાવલીનાં છાપરાંના ઘરો બાંધેલાંછે અને તેમાં શઘલાં મલીને ભોંયતલીયાં સુધાં ૪૨૯૯૫ માળછે; નજદીક સેંકડે ૬૨ ઘરોમાં ભોંયતલીયાં ઉપર માળો બાંધેલાછે; બાકીનાં માતરે ભોંયે તલીયાંછે. સેંકડે ૨૨ ઘરોમાં એકથી વધારે માળછે. એટલા ઘરોમાં ૧,૦૧,૮૯૦ કુટુંબો વસેછે, અને દર ઘરે નજદીક ૪ કુટુંબ, અને દર

કુટુંબમાં ૭.૭ માણસોની વસતીછે. એટલે દર ઘરમાં ૩૦.૬ અને દ ર મારે ૧૮.૩ માણસો વસેછે. સઉથી ગીચ વસતી ડુંગરીનાં ઘરોમાં છે કે જાંહાં દર ઘરે સરાસરી ૮૩.૫૭ શખ્સો વસેછે. તેથી ઉતરતી મારકીટ, ધોબીતલાવ, ઉમરખાડી, માંદવી, ભુલેશવરનાં ઘરોની વસતી છે. દર મારે સઉથી મોટી વસતી ડુંગરીમાંછે, કે જાંહાં ૪૩.૮૯ શ ખ્સો વસેછે; તેથી ઉતરતી તારવાડી, મારકીટ, ધોબીતલાવ, ગીરગાંમ ઈતીયાદી જગાનાં ઘરોનાં માર ઉપરછે.

એ ગણતરી ઉપરથી વીચાર આવેછે, કે મુંબઈ શેહેરની જગા ઘ ણી મોટીછે, પણ ઘરો કોશાદે બાંધવામાં આવીયાં નથી. લોકોને એક મેકની સાથે વસવાનો ઘણો શોખછે અને જમીનનાં ધણીઓને એક બીલસ પણ જગા છોડવાને ગમતી નથી. ગરીબાઈને લીધે પુશકલ લોકો એક ઘરમાં વસેછે અને દર માર ઉપર એક કુટુંબ રેહેવાને બદ લે છ અથવા સાત કુટુંબ વસેછે. જેમકે ડુંગરીમાં સરાસરી બે માર નાં ઘરોછે, દર ઘરમાં નજદીક ૮૪ અને દર માર ઉપર નજદીક ૪૪ માણસો વસેછે અને જો દર કુટુંબમાં સરાસરી આઠ માણસ ગણીયેતો એક માર ઉપર પાંચથી તે છ કુટુંબ લગી વસેછે. જારે ઘરો ઘણી ખ રાબ રીતે બાંધેલાં કે જાંહાં હવા અને રોશનીનો લાભ પુરતો મલતો નથી તાંહાં લોકો એવી રીતે ગીચ રેહે તારે તેઓ તનદરોસતીમાં કેમ રહી શકે, અને એવી જગા ઉપર બીજી જગા કરતાં વધારે મોહત ની પજે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ૧૮૬૨—૬૩ અને ૬૪ માં નીપજેલાં મરણો વસતી સાથે સરખાવી જોઈયે.

	વસતીનું પરમાણ.	તરણ વરસનાં મરણનું પરમાણ.
કોલાબું........ ..	૨.૭૫	૨.૨
કોટ......	૫.૧૦	૪.૪
મેદાન....	.૯૬	૧.૫
મારકીટ....	૯.૨૩	૭.૦
માંડવી..	૫.૦૪	૧૨.૭
ચકલો....	૫.૦૭	
ઊંમરખાડી...... ..	૭.૭૨	૧૫.૪
ડુંગરી	૭.૩૮	
ધોબીતલાવ..	૮.૭૯	૯.૧
ફનસવાડી..	૨.૭૭	
ભુલેશવર..........	૬.૧૬	૪.૮

ખારો તલાવ..	૨.૮૭	૮.૭
કુંભારવાડી...... ..	૨.૮૩	
ગીરગામ..	૨.૬૪	૭.૮
ખેતવાડી.........	૩.૫૭	
ચોપાટી..........	.૭૬	૧.૩
વાલકેશવર....	૧.૨૭	૧.૧
માહાલક્ષ્મી..	૧.૧૨	૧.૦
મજગાગ.........	૨.૬૭	૩.૭
નારવાડી.........	૧.૧૬	.૭
કામાટીપુરા....	૧૦.૦૦	૧૧.૮
પરેલ...........	.૮૬	.૮
સીવરી....	.૬૨	.૨
સીઅ...........	૧.૪૮	.૯
મેહુમ....	૨.૩૮	૧.૯
વરલી...........	૧.૨૫	૧.૧
ખારૂ...........	૩.૯૪	૧.૦
બેમાલમ જગા.	—	.૯
	૧૦૦	૧૦૦

ઉપલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે માંડવી, ચકલો, ખારા તલાવ, કુંભારવાડા, ગીરગામ, ખેતવાડી, કામાટીપુરામાં વસતીનાં પરમાણ કરતાં મોહત વધારે નીપજેછે. માંડવી અને ચકલામાં જાંહાં વધારે મોહત નીપજે એવો ખેયાલ હતો તેને બદલે પરમાણ બરાબર થયુંછે; પણ મારકીટ, ધોબીતલાવ, ફનસવાડી, ભુલેશવર કે જાંહાં વસતીની ગીચ ઘણીછે, તાંહાં મરણનું પરમાણ કમતી આવીયુંછે એ અજબ જેવી વાતછે; પણ ગીચ વસતી શીવાએ મરણનાં પુશકલ કારણોછે અને તેથી ધારીયા કરતાં ફરક પડીયોછે તે સમજ પડી શકશે.

ખરાબ પાણી પીવાની ધાસતી.



માણસની મોટી જરૂરીયાતો અને હાજતોમાં પાણી એક ઉંચો દરજો ધરાવેછે; અને પાણી વગર માણસોના હાલ શું થાયે, તે શઘલાને રોશનછે. એવી જરૂરીઆત ચીજ વાપડવામાં ઘણીજ સંભાલની જરૂરછે, કાંયેકે પાણીમાં એવી એક ખુબીછે કે તે પોતાના રસત

માં જે કાંઈ ચીજ મલેછે તેને ખેંચી લેછે, એટલુંજ નહી પણ તેને પીગલાવીને બેમાલમ કરી નાખેછે. એ ચીજો બદન ઉપર, થોડી અથવા વધુ ખરાબ અસર કરેછે અને જારે તે પાણીમાં પરમાણથી વ ધુ આવેછે, તારે તે ખરાબ અસર લાગુ પડીયા વગર રેહેતી નથી. અજાયેબ એછે કે એ છતાં પાણી પીધામાં સવાદદાર રેહેછે, એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે પાણી વાપડવા આગમજ તેને તપાસવાની કેટલી જરૂરછે. તોયપણ તે વીશેની કોણ દરકાર કરેછે ? પાણી સ વાદ લાગું, પછી તેમાં ગમે તેવી નુકસાનકારક વસતુ ભેલાયેલી અ થવા પીગલેલી હોયે તેની દરકાર કરીયા વગર લોકો પાણી કામમાં લાવેછે. નદી, તલાવ, કુવા, ઈતીયાદીનું પાણી હમેશાં ચોખું હોતું ન થી, તોયપણ લોકો ધમધુકાર બેફીકર વાપડીયાં જાયેછે, અને જારે દર દો લાગુ પડેછે અને રોગો ફેલાયેછે તારે એક પલ પણ વીચાર કરતા નથી કે એ દરદો અને રોગોને કદાચ પીવાના પાણી સાથે કાંઈ પણ સંબંધ હશે કે નહી. તોયપણ વારેઘડીએ પુશકલ દરદો અને ફેલા તા રોગો ખરાબ પાણી પીધાથી શરૂ થાયછે અને લાગુ પડેછે, તે માં કાંઈ શક નથી. કેટલા થોડા ડાકટરો પણ એ ઉપર ધેયાન આ પેછે; અને જે દરદ ખરાબ પાણી પીધાથી થાયેછે, તેને દવાઓ આ પીને સારૂં કરવા માગેછે; કાંયેકે તેઓ દરદનું ખરૂં કારણ પારખવા ની કોશેશ કરતા નથી, અને એ પરમાણે જે સેહેલ ઉપાયેથી દરદો મટી શકે, તેવાં દરદો બેસમજથી ઘણું લગી લાગુ રહેયાથી ઘણી વેલા જાનની પણ ખરાબી થાયેછે. આપણા લોકો દરદીને પાણી ફેરબદલ કરવાને માટે ભલામણ કરેછે અને તે ભલામણ પરમાણે ચાલીયાથી વારેઘડીએ ફાયેદો થાયેછે, તેનું કારણ ઘણી વેલા ખરાબ પાણી બદ લીને સારૂં પાણી પીવાથી હોયેછે. જારે દરદી એક જગા ઉપરથી ત નદરોસતી લાવવાને માટે બીજી જગા ઉપર જાયેછે તારે આપણા લો કો તેને પાણી ફેરબદલી કરવા ગયોછે એમ કેહેછે; ઈંગરેજ અને બી જા દેશનાં લોકો હવા ફેરબદલી કરવા ગયોછે એમ કેહેછે; કાંયેકે આ પણા લોકો પાણી બદલવામાં અને ઈંગરેજ લોકો હવા બદલવામાં ગુ ણ સમજેછે, પણ જો હવા પાણી બદલવા ગયોછે એમ બોલીયેતો વધા રે દરૂસત લાગેછે; કાંયેકે જેમ હવામાં તરેહવાર વસતુઓ હોવાથી થો ડી ઘણી વધુ સુખાકારી હોયેછે, તેમજ તે જગાનું પાણી હવાની હાલત

પરમાણે થેાડું અથવા વધુ ગુણગારૂં હેાયેછે. શેહેરની હવા ગામડાં કરતાં થેાડી સુખ્ખાકારી હેાયેછે, કાંયેકે શેહેરમાં નજીસાટ વધારે પેદા થાયેછે અને તે હવામાં સાથે ભેલાયેછે. હવે પાણીમાં એવી ખુબીછે કે તે હવાને ચુસી લેછે અને હવામાં જે ગલીચી હેાયેછે તે પાણીમાં પેવસ થાયેછે. એટલા માટે જેમ શેહેરની હવા તેમ પાણી પણ, ગામડાંની હવા અથવા પાણી કરતાં ગલીચ હેાયેછે; અને એ ઉપરથી શેહેરનાં રેહેવાસીઓ ગામડાનાં રેહેવાસીઓ કરતાં વધારે દરદેાનાં ફાંદામાં આવી પડેછે. એ શીવાયે વલી શેહેરનાં પાણીમાં જમીન અને ગટરો માંહેથી પુશકલ ગલીચી આસેજ થાયેછે અને ઘણી વેલા પાણીને પીવાને તદન નાલાયેક કરી નાખેછે.

પીવા લાયેક પાણીની ખુબી કેવી હેાવી જોઇયે તે આગલ જણાવયું હતું. સઘલાં પાણીમાં ખ્યાર અને કોહેલી વનસપતીના થેાડા અથવા ઘણેા ભાગ આવેછે. જાંહાંસુધી એઓનું પરમાણ બરાબર હેાયેછે, તાંહાંસુધી પાણી નુકસાન કરતું નથી, પણ જો એ પરમાણ વધેછે, તેા પાણી પીવું ધાસતી ભરેલું છે. પીવા લાયેક પાણીમાં આ નીચે જણાવેલી ચીજોનું પરમાણ જણાવીયા કરતાં વધુ નહી હેાવું જોઇયે.

કોહેલી વનસપતી અને જીવ,	એક ગાલનમાં	૧.૫	ગરેનથી વધુ	નહી હેાવા જોઇયે.
ચાક........................	"	૧૬	"	"
ગીપસમ (સલફેટ આફ લાઇમ).	"	૩	"	"
મીઠું	"	૧૦	"	"
સેાડાખાર........................	"	૨૦	"	"
સલફેટ આફ સેાડા..............	"	૬	"	"
વેલાતી મીઠું અને માગનીસ..	"	૩	"	"
લેાહેાડું........................	"	૦.૫	"	"

જો એ ચીજોનું પરમાણ જણાવીયા કરતાં વધુ થાયેતેા પાણી પીવું ધાસતી ભરેલું છે. તેમાં મુખ્ખીય, કોહેલા જીવજંત (અને તેમાં ખસુસ જો ચરકીન માહેથી પેવસ થયું હેાયેતેા), ઉજડ અને ભીની જગામાહેથી કોહેલી વનસપતી, અને થેાડાએક ખ્યાર ઘણા નુકસાનકારકછે.

ખરાબ પાણી પીધાથી શું દરદેા થાયેછે તે હવે પછી જણાવશું.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન.

ખોરાક ગળવાની ખુબી;—અતરસ.

ખોરાક મોહોડામાં ચવાઈ અથવા દલાઇ રહેયો એટલે તે ગલામાં ઉતરેછે. ખોરાક ગલાયેછે તે એક ઘણી અજબ તરેહથી બનેછે. ગલાંની બનાવટમાં એટલાતો જુદી તરેહનાં ભાગો આવેછે અને તેઓની મતલબ એવીતો ખુબીવંતીછે કે તેઓનું ગ્નાન દરેકને હોવું જરૂર છે. ખોરાક કેમ ગલાયેછે તેને સમજવાને માટે તે કીઆ ભાગો માહેથી પસાર થાયેછે તે સમજવું જોઇયે. મોહોડું ઉઘોડીને જોરથી અંદર દમ લેઇને એક આરસીમાં અંદરનાં ભાગો જુવો. મોહોડાંની અને ગલાંની વચે એક જાણે કે આરકાં વાળો દરવાજો મુકીયો હોયે તેમ લાગેછે; તે હાલ ઉઘાડોછે; ઉપરથી વચોવચ એક પરાના આકારની નાની જીભલી તંગાયેલીછે અને તે આગલ પછવાડે હીલેછે. બારીકીથી તપાસતાં એ દરવાજો બે ગોલ આરકાંનો બનેલો માલમ પડે છે. એ આરકાંઓ ઉપરથી જીભલી આગલ સાથે મલેછે, પણ હેઠલથી બેઉ જુદાં પડેછે અને બે થાંબાની મીસાલે એક આગલ અને એક પછવાડે રેહેછે. એ ગોલ થાંબાઓ વચેની ખાલી જગામાં દર બાજુએ નાના ગાંઠ ગોઠવેલાછે. એ દરવાજાને મથાલે નાકનાં નસકોરાનો પાછલો ભાગ આવેલોછે અને તે ગલામાં ખોલાં રહેલાછે. એ દરવાજાને તલીયે અને જીભની પછવાડે એક દીલનાં આકારનું ઢાંકણ ઉઘાડું પડેલું હોયે એવું દીસેછે. એ ઢાંકણ હવા જવાની નલીને મથાલે મુકેલુંછે અને તે હમેશાં ઉઘાડું રેહેછે, પણ માતરે ખોરાક ખાતી વખતે બંધ થાયેછે. ગળાંની છેક પછવાડે એક પરદો દેખાયેછે અને તે ખોરાકની નલીમાં ઉતરેછે. એ પરમાંણે ગલામાં આગલથી બે દરવાજા, ઉપરથી નાકનાં નસકોરાનો પાછલો ભાગ, નીચેથી પેહેલાં હવા જવાની નલી અને પછી ખોરાકની નલી આવેછે. હવે ખોરાક કેમ ગલાયેછે તે સમજ પડશે. જીભ અને ટાલવાની મદદથી પેહેલાં ખોરાક દરવાજામાં પેસે છે. જેવો તાંહાં ખોરાક ગયો એટલે દરવાજાનાં આગલા બેઉ થાંબા પાસે આવેછે અને ખોરાકને પાછો મોહોડામાં આવતો અટકાવેછે. એ વખતેજ પાછલા થાંબા અને જીભલી સાથે મલીને ખોરાકને નસકોરામાં જતો અટકાવેછે. એ વખતેજ હવાની નલી ઉપરનું ઢાંકણ

બંધ થઈ જાયેછે અને હવાની નળી પોતે ઉપર ખેંચાયેછે અને એ પ્રમાણે ખોરાક હવાની નલી ઉપરનાં ઢાંકણ ઉપરથી પસાર થઈને પછવાડેની ખોરાકની નલીમાં જાયેછે. ખોરાક ગલતી વખતે હવાની નલી ઉપર ખેંચાયેછે, તે બાહેરથી ગલું તપાસતાં સઘલાને માલમ પડીયું હશે. એ નલી ઉપર ખેંચાવાનું કારણ એછે કે ઢાંકણુ તેના મોહોડાં ઉપર બરાબર બેસતું આવે અને જરા પણ ખોરાકને તેમાં પસાર થવા દે નહી.

ગલાં માહેથી ખોરાક હોજરીમાં કેઈ રીતે પસાર થાયેછે તેની આપણા લોકોમાં કાંઈ સમજ હોતી નથી; અને જારે તેઓ સમજે, કે હવાની નલીનાં મોહોડાં ઉપરથી પસાર થઈને ખોરાક બીજી નલીને રસતે ચાલીયો જાયેછે તારે કાંઈ થોડી અજાયેબી ઉપજાવશે નહી. આપણા લોકોમાં એક ખોટો વીચાર લાગુ પડેલોછે. તેઓ એમ માનેછે કે ઘટ ખોરાક અને પાણીનો ખોરાક જવાને મારે જુદી જુદી નલીઓ મુકેલીછે, પણ એવી ગોઠવણ કાંઈ નથી. સઘલી જાતનાં ખોરાકને મારે એકજ નલીછે.

વલી એક સાધારણ વીચારછે, કે ખોરાક ગલવો આપણી મરજી ઉપર આધાર રાખેછે; પણ એ વીચાર ભુલ ભરેલોછે. જીભ ખોરાકને પછવાડે ઢકેલેછે તે આપણી મરજી ઉપર આધાર રાખેછે ખરૂં, પણ એક વખને દરવાજામાં પસાર થયો એટલે આપણી મરજી કાંઈ કરી શકતી નથી; આપણી મરજી ખોરાકને ગલવાને કાંઈ પણ રીતે અટકાવ કરી શકતી નથી. એક સાધારણ દાખલો લેઈયે. આપણે વામીટ લાવવાને મારે ગલામાં પીછ ઘાલીયે છૈયે, પણ જો પીછ જરા વધારે અંદર જાયેછે તો વામીટને બદલે પીછ ગલાઈ જવાની ધાસતી રેહેછે; અને જો મજબુત પકડીયું નહી હોયેતો અંદર ચાલીયું જાયેછે. ગલવાની શકતી પોતાની મેલે પેદા થતી નથી; પણ ખોરાક, પાણી, બલકે જરા થુક અથવા જીભનો પાછલો ભાગ પણ ગલામાં લાગવો જોઈયે અને તારેજ ગલવાની શકતી પેદા થાયેછે.

વલી જારે માણસ ઉંઘમાં હોયેછે તારે પણ પોતાની મરજી વગરે ગલી શકેછે, ઘણી વેલા બેશુધીમાં અને ભેજાના દરદોમાં પણ ગલી શકેછે, પણ જો ભેજાનું દરદ ઘણું જોરમાં હોયછે તો ગલવાની શકતી તદન જતી રેહેછે, અને તે વખતે ખોરાક આપવો ઘણું ધાસતી ભરેલું છે;

કાંયેકે ગલવાની શકતી જતી રહેયાથી ખોરાક ગલાંમાં પડી રેહેછે અને દમ લેતી વખતે જારે હવાની નલી ઉપરનું ઢાંકણ ઉઘાડું રેહેછે તારે ખોરાક એ નલીમાં ચાલીયો જાયેછે અને ગુંગરાવી નાખેછે. એટલા મારે હમેશાં બેસુધીમાં દરદીને ખોરાક આપવાની ઘણી સંભાલ રાખવાની જરૂરછે. ઘણી વેલા એ વીશેની બેસમજને લીધે ક મોહોતના મોહોત નીપજીયાંછે. વારે ઘડીએ આપણે સાંભલીયેછ કે દરદીને દવા પાતાં અથવા ખોરાક આપતાંને વારજ મરણ નીપજેછે; તેનું કારણ ઉપર સમજાવીયું તે શીવાયે બીજું કાંઇ નથી હોતું. જો એવું માલમ પડે કે દરદી ખોરાક લેતી વખતે ગુંગરાયેછે તો તરત તેને એક બાજુ ઉપર ફેર દેવરાવવી; પણ કદી પણ તેને ઉઠારવું નહી.

જાંહાંસુધી ખોરાક ગલાંમાં હાજર હોયેછે તાંહાંસુધી તે આપણને માલમ પડી આવેછે, પણ એક વખત ખોરાકની નલીમાં ગયો એટલે તદન લાગતો નથી. શીવાયે જો ખોરાક ઘણો ગરમ અથવા તીક્ષણ અથવા એટલો મોટો હોયેછે કે તે નલીને પોહોલી કરેછે, તોજ તેની હાજરી આપણને ખબર પડેછે.

ખોરાક ગલતી વખતે **અતરસ** જાયેછે એટલે શું? અતરસની ખુબી થોડાં લોકોજ સમજતાં હશે. અતરસ કાંઇ હંમેશ જતી નથી. ઉપર સમજાવીયુંછે કે ખોરાક પસાર થતી વખતે હવાની નલીનું મોહોડું એક ઢાંકણથી ઢંકાયેછે. હવે જો ખાતી વખતે હવાનો દમ લેવામાં આવે અથવા હસવું આવે અથવા બોલવું પડેતો તરત એ ઢાંકણ ઉઘાડું પડી જાયેછે અને ખોરાકની કરચ હવાની નલીમાં પસાર થવા જાયેછે; પણ કુદરત તરત મદદે આવેછે, તરત ઢાંકણ પાછું બંધ થઈ જાયેછે અને ઠાંસો પેદા થઈને કાંઈપણ બારીક કરચ પાછી બાહેર નીકલી જાયેછે. એજ પરમાણે પાછલા દરવાજા ખોલા રહેયાથી ખોરાક નાકના નસકોરાંમા ચાલીયો જાયેછે. એને આપણે અતરસ કરીને કહીયેછે. અતરસ જાયેછે તારે તરત માણસ ઘભરાટમાં પડેછે, બાકીનો ખોરાક ગલીને ઠાંસવા મંડી જાયેછે; ચેહેરો અને આંખો લાલ થઈ આવેછે અને જાંહાંસુધી અતરસ નરમ પડતી નથી તાંહાંસુધી ઠાંસી થા કરેછે.

આપણા લોકો અતરસ ગયેલાં આદમીની પીઠ ઠોકેછે તે એવા વીચારથી કે કાંઇ હરકત હોયેતો હેઠલ પડી જાયે. પીઠ ઠોકીયાથી કાં

ઇ ફાયેદો થતો નથી. વલી આપણા લોકો બચાંને ઉપર જોવા કેહેછે કે તેથી પણ ખોરાક હેઠલ પડી જાયે. વલી કેટલાએક તરત પાણી પીવાને ફરમાવેછે કે તે સાથે કાંઈ પણ કચરૂ હોયે તે ગલાઈ જાયે. પણ એ સઘલા ઉપાયે નકામાંછે. ઠાંસીયા વગર કદી પણ હવાની નલીમાં ગયલો ખોરાક બાહેર નીકલતો નથી. જો ઘણો ઘભરાટ થાયેતો તરત આંગલી ઘાલીને વામીટ કરાવવાની તજવીજ કરવી, વામીટની સાથે કાંઇપણ હરકત હશે તે નીકલી જશે.

ખુલીયો કેમ સારો થયો?



સોરાબજીએ કારભારી સાથે હરૂસે વાત કરવાની અરજ કીધી અને કારભારી જરા અચરત થઈને તેની સાથે અંદરનાં ઓરડામાં ગયો, બાકીના બાહેર ઉભેલા એક મેક ઉપર ચુપકીદીથી જોવા લાગા. થોડી પલમાં સોરાબજી એક ઉમરાવનાં ભભકામાં બાહેર આવીયો અને કારભારી ફીકો અને ધુજતો તેની પછવાડે ચાલતો હતો. કારભારી બોલીયો,

"રામા, આ બાબદમાં મેં મારૂં મન ફેરવીયુંછે, હાલતો તું અહીં રેહે અને તારા તરતને કામને માટે આ થોડા પઈસા રાખ; આ ઘરસથથી મને સમાચાર મલીયાછે કે ઉમરાવ સાવકશા—અરે—તેની મરજીમાં કાંઈ ભુલ થઈછે."

રામાએ ઉમરાવ સાવકશા ઉપર ટીકીને જોયું, પણ તેના ચેહેરા ઉપર ઠપકાનો દેખાવ નજરે પડીયો તેથી મુગો રહેયો અને પોતાનું સર આદરમાનેથી હેઠે નમાવીને ખુશી અને નીમકહલાલીથી ધુજતો ઉભો રહેયો. કોઇપણ એક સબદ બોલીયું નહી અને કારભારી અને સોરાબજી બેઉ જણ ગાડીમાં બેસીને ચાલતા થયા.

બેઉજણ થોડો વખત, એક જણ ઘભરાયેલો અને બીજો વીચારમાં જ મુગા બેઠા. છેલે ઉમરાવ સાવકશાએ બેદરકાર પણાથી પુછીયું કે, અહીં પડોશમાં કોઈ ઝરોછે કે જાંહાં દરદીઓ પાણી પીવાને માટે આવેછે?

કારભારીનાં સાંભલવામાં એવી બાબદ કદી પણ આવી નહી હતી. જુવાન ઉમરાવને હવે ધરમશાલાના ઉપરીના ચાલ ચેહેરા યાદ

આવીયા અને તરત તેના મનમાં શક ઉતપણ થયો કે આ સઘલું ડા ક્ટર અને આ ધરમશાલાના ઉપરી વચે મસલતીથી બનીયુંછે, ઉપરી એ નાનાવટી ઉપર ચીઠીઓ કદીપણ મોકલી ન હતી અને પઈસાની કોઠલી ચોરાઈ ગઈ તે વીશે તેને વધારે ખબર હતી.

કારભારી જરા બીહીને બોલીયો, "હું આશા રાખુછું, કે ઉમરાવ સાહેબ આ વાંક લાગુ પાડશો નહી—"

ઉમરાવ બોલીઓ, "એ વાંક જાંહાં લાગુ પડેછે તેનોછે; એ સઘલો વાંક મારો હતો."

"ઉમરાવ સાહેબ, તમારો ! એમાં તમે સઉથી છેલા—"

"તમે ઘણી હલવેથી ગાડી હાંકોછો. એમ વીચારો કે આએ ઘોડી ઉમરાવ સાવકશાનું ભાડુત થાયે અને જો હું ભુલતો નહી હોઉં તો તેને તમે ઘણી જડફથી હંકાલશો; વલી તમુને શેકાર કરવોછે."

કારભારી સરમીંદો પડી ગયો અને પોતાનો કેહેર તે બીચારા જાનવર ઉપર કાહાડીયો. જારે હવેલી આગલ આવી પુગા, ઉમરાવ સાવકશાએ સેહાઈ અને કાગજ મંગાવીયું અને પોતાના ડાકટર ઉપર આ પરમાણેની ચીઠી લખી.

"તમે જે ઝરાને મારે કહીયું હતું તે મને જડીયોછે અને અતી યારથીજ તેનાં પાણી પીધાથી મને એટલોતો ફાયદો મલીયોછે કે તમે મારે મારે તે પાણી કેમ પીવું તેની વીગત મોકલવાને કબુલ થયા હતા તેની હવે મને કાંઇ ગરજ નથી, અને હાલ જે મારામાં ફાયદાકારક તફાવત પડેલોછે, તેનો પુરતો લાભ મલે એટલા મારે ઉનાલા લગી અહીં મારા વતનમાં રેહેવા માંગુંછું.—તમારો, ઈતીયાદી, સાવકશા.

બીજી સહવારે ધરમશાલાનો રખેવાલ પઈસાની કોઠલી અને પેલાં બે કાગજ કે જે તપાલમાં મોકલીયાં હતાંજ નહી તે લેઈને આવી પુગો, તેથી સાવકશાની અતકલ ખરી પડી. ઉપરી ઘણી સલાંમ અકરામ કરીને બોલીયો.

"ઉમરાવ સાહેબ, જો તમે એ બાબદમાં કોઈને પણ ઠપકા આપવાનાં હોવો તો ડાકટરને આપજો; મારો કાંઇ વાંક નથી કાંયેકે મેંતો તેનું ફરમાન બજાવીયુંછે. તમે આવીયા તેની આગમજ મને શું કરવાનું હતું તે સઘલું લખી વાલીયું હતું અને તે કરવાને હું ચુકીયો નહી, કાંયેકે જાંહાં લગી ડાકટર ફરમાવે તાંહાંસુધી તે કરવાને મને કાંઇ હર

ક્ત નહી હતી; અને હવે મારા ઘરને માટે એટલુંજ કેહેવા માંગુછું કે કદી પણ ઉમરાવ સાહેબ તે રસતેથી આવે તો સઘલી અછી મેની જ કરવામાં આવશે,—ગમેતો ચા ચાહ, કાફી ચાહ અને લીલી ચાહ પણ અને જો પીલા રંગની પણ જો હોયેતો તે પણ; કાંયેકે ગયે વખતે તમુને જે મલીયું તે ડાકટરનાં હોકમથી થયુંછે. ખરેખર તે વખતે ત મારો હાલ જોઇને મારા દીલમાં ઘણું લાગતું હતું અને મારી બાયડી પણ બોલતી હતી કે એમતો તે મરી જશે. પણ હું તેને કેહેતો હતો કે, ચપ ચુગી રેહે, શું તું ડાકટર કરતાંબી વધારે સમજેછે કે! ખરે ખર હું કાંઇ જુઠું નથી બોલતો, પણ ડાકટરે મને લખીયું હતું, કે એ વું કરજે કે ઉમરાવ સાવકશા ગરીબાઈ શુંછે તે બરાબર સમજે. તારેતો વીચાર કીધો કે જારે એમજ થયુંછે તારેતો હું તેને એખલો સ વાદ આપી શકશ—અને મેં તેમ કીધું. પણ સાહેબ જેણે મને એમ કરવા કહીયું તેનો વાંકછે."

ઉમરાવ સાવકશા ઉતાલાથી પણ વધારે વખત તાંહાં રહેયા અને પોતાની ખાસ અજમાયશથી એટલું માલમ પડીયું કે, આ જીંદગીનું ખરૂં સુખ જોવું હોયેતો જાંહાં ગરજ પડે તાંહાં સુખ બખશીયાથી મલેછે.

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.

અસલના લોકોના ઉપાયો.

અસલના વખતથી માણસ પોતાના જાનને પેયારો ગણતો આવે લોછે, અને તેનો બાંધો અને હવસો એવી રીતનાછે કે તે પોતાની જીં દગી જેમ બને તેમ લાંબી સુધી ગુજારવાને ખંતી રેહેછે. લાંબી જીં દગીની હોંશ એટલીતોછે કે જેને આખ્યે દુનીયામાં કાંઇ પણ મોજ મ જાહ મલતી નથી તે પણ તેને વલગી રેહેછે; ગમે તેવાં દરદો હોયે કે જે નહી ખમાઇ શકાયે એવાં હોયે અને જેની પીડામાં રાત દીવસ હેરાન થતો હોયે, ઇયા સારી જીંદગી લગી બંદીખાનું ભોગવીયા શી વાયે બીજો ચારો નહી હોયે, તોયપણ તેને જીવવાની હોંશ ઘણી હોયે છે. જે કોઈ પોતાની જીંદગી આપઘાતથી ટુંકી કરવા માગેછે તે પો તાની પુર અકલમાં હોતો નથી; અને તે આમીને લીધેજ એ બીના

બનેછે. કીયો મોહતના બીછાના ઉપર પડેલો એક ફકત દાહાડો, એ ક માતરે કલાક, એક પાંચ મીનીટ લગી પણ વધારે જીવવા ચાહતો નથી, જાણેકે તેને એટલા વખતમાં આ દુનીયાની સઘલી મોજ મલી શકેછે; પણ માણસ જાતની કુદરતજ એવીછે અને તે એવીજ રેહેશે.

એવા કારણને લીધે અસલના વખતથી વીચારવાલા તેમ અવી ચારી લોકો પોતાની જીંદગી લાંબી રાખવાના ઉપાયો સોધવામાં ગુતા યેલા રેહેતા હતા, અને તેમાં મુખીય નીમહકીમો અને લુચાઓ એવે બાંહાંને લોકોને ધુતવાનો પેશો લેઈ બેઠા હતા. એ ઉપાયો વારે ઘડીએ એવાતો કઢંગા અને એક એકથી ઉલટા હતા કે તેનું બેયાન જાણવાને જરૂરછે.

મીસર દેશમાં અસલના વખતમાં એ વીશેનો ખેયાલ ઘણો ચાલ તો હતો. તેઓ એમ વીચારતા હતા, કે ચાલુ વાંમીટ અને પસીનો છુટવાની દવાઓ લીધાથી જીંદગી લાંબી થઈ શકેછે અને એવા વીચા રથી મહીનામાં બે વખત વામીટ લેવાની તેઓમાં ચાલ પડી ગઈ હ તી; અને ખબર અંતર પુછતાં "તમારી તબીયત કેમછે" એમ પુ છીયાને બદલે "તમુને પસીનો કેમ પડેછે" એવી રીતે ખબર પુછવા ની ટેવ પડી ગઈ હતી. મીસર દેશ ગરમ હોવાથી અને નદીની રેલ આવીયાથી તેની આબોહવા હમેશાં નાતનદરોસત રેહેતી હતી અને તેથી એ વીચારો ઉતપન થયા હતા એવું લાગેછે. હાલ આપણા લો કોમાં પણ જોલાબ અને વામીટ લેવાની ટેવછે, તે એવા વીચારથી કે તેથી દરદ હમેશાં દુર રેહે. એ વીચાર અસલથી હીંદુઓમાં ચાલતો આવેલોછે. યુનાન દેશની આબોહવા મીસરથી ઉલટી હતી અને તે થી જીંદગી લાંબી રાખવાના ઉપાયે તેઓથી જુદીજ તરેહના હતા. હીપોકરેટીસ અને બીજા ડાકટરો અને ફીલસુફો એ ઉપાયે મધીયમ રીતે રેહેવામાં, ખોલી ચોખી હવામાં ફરવામાં, આંગ સાફ રાખવામાં અને સઉથી અગતજોગ દર રોજ બદનની કસરત અને તેને મસલવા માં સમજતા હતા; અને એ ઉપરથી તેઓમાં કસરતશાલાઓ પેહેલ વેહેલાં સથાપવામાં આવી હતી. એ કલાઓ જીંદગી લાંબી રાખવાને એટલીતો દરૂસત હતી કે જે લોકો તે પરમાંણે ચાલતા હતા તેઓને ખ રેખર ફાયદો થતો હતો અને એક હીરાડીકસ નામના ડાકટરને વાસ તે એમ કેહેછે, કે તે પોતાના દરદી ઘરાકોને ચાલવાને ફરજ પાડતો

હતો અને સારૂં આંગ મસલાવતો હતો અને દરદથી કુવત જેમ
કમતી થતું તેમ આંગને કસરત આપીને વધારે જોરાવર કરતો હતો
અને એથી ઘણાએકને ખરો ફાયદો માલમ પડતો હતો. એઓમાં એ
ક પલુટારક નામનો ફીલસુફ એ વીશે આ નીચે પરમાણેની સીખા
મણ આપી ગયોછે કે જે હાલનાં જમાનામાં પણ તે અગતની ગણાયે
છે. "તમારૂં માથું ઠંડું રાખો, તમારા પગ ગરમ રાખો, દરેક જાત
નાં દરદને માટે દવાઓ લીધાનાં કરતાં એક દીવસ અપવાસમાં કાહા
ડો, અને જારે બદન ઉપર ધેયાન આપો તારે મનને વીસરી જતા નો."

અસલનાં રૂમી તેમ યુનાની લોકોમાં જીંદગી લાંબી રાખવાનો
એક અજબ તરેહનો વીચાર લાગુ હતો અને તેમાં થોડી ઘણી સચા
ઈ પણ હતી. તેઓ એમ વીચારતા હતા કે જો એક નબલો અથવા
બુઢો શખસ એક અથવા બે ભર જુવાનીમાં આવેલા શખસો સાથે
હમેશાં વીતલાતો રેહે અથવા તેઓની પડોસમાં સુવે, તો તે પાછો જો
રાવર અને જુવાન દીશે. એવાજ વીચારથી તેઓ બદનનાં નબલા
ભાગો ઉપર અને ઘણુંખરૂં લકવાનાં મરજ ઉપર જાનવરોને તરત મા
રીને તેનાં ટુકડા તે ઉપર બાંધી રાખતા હતા, કે તેનું કુવત નબલા ભા
ગને મલે. આ છેલો વીચાર આપણા લોકોમાં પણ હાલ સુધી વારેક
ડીએ જોવામાં આવેછે અને હીંદુસથાનનાં હકીમો લકવાનાં મરજ ઉપ
ર ખજુતરને ચીરીને દરદી ભાગ ઉપર બાંધવા ફરમાવેછે. એવું માલ
મ પડીયુંછે, કે જો હરકોઈ બુઢો મરદ જુવાન ઓરત સાથે લગન કરે,
તો બુઢાને કુવત તેમ ચાલાકી મલેછે; અને તેની જીંદગીમાં ઉમેરો
થાયેછે તેમાં કાંઈ સંદેહ નથી. રોમસપાર ૧૪૦ વરસની લાંબી ઉમર
લગી જીવીયો હતો અને તેણે તરણ વખત જુવાન છોકરીઓ સાથે લ
ગન કીધાં હતાં અને તેને લાંબી મુદત લગી ફરજંદ થયાં હતાં.
સદીમાં રૂમ શેહેરમાં એક જુની તકતી મલી હતી તે ઉપર આ
ણે લખેલું હતું:—

ઈસકીયુલેપીયસ અને તનદરોસતીને
એલ. કલોડીયસ હરમીપસે,
જે ૧૧૫ વરસ અને ૫ દાહાડા લગી જીવી
જુવાન છોકરીઓનાં દમથી,
તેણે આ અરપણ કરીયુંછે.

એ તકતીની સમજ આ પરમાણે ડાકટર કોહાસેન આપેછે. હ રમીપસ રૂમ શેહેરમાં છોકરીઓની નીશાલનો માસતર હતો અને તે ઘણા વરસ લગી ચાલુ જુવાન છોકરીઓની સંગતમાં રહેયો હતો, તેથી તેની એટલી લાંબી ઉમર થઈ હતી. એ ઉપર એ ડાકટર એવી ભલાંમણ કરેછે, કે નબળા અથવા બુઢા શખસોએ જુવાન શખસો સાથે ભેલાતા રેહેવું, કે જેની સાથે દમ લીધાથી તેઓનું કુવત પાછું આવશે. થોડા વરસની વાત ઉપર બુરહાવ નામના એક જરમન ડાકટરે એક બુઢા કોટવાલને બે જુવાન શખસોની સાથે સુવાનીભલાંમણ કીધી હતી, અને એ ડાકટર ખાતરીથી જણાવેછે કે તે બુઢાને તેથી ખરો ફાયેદો થયો હતો. હાલ અજમાયશ ઉપરથી ચોકસ માલમ પડીયુંછે કે બચાંઓ બુઢા આદમી સાથે સુવાથી નબલાં થઈ જાયેછે, અને મજબુત ભલાંમણ કરવામાં આવેછે કે બચાંઓને કદી પણ બુઢાંઓ સાથે સુવા દેવું નહી. ખચીતથી એકમેકનાં પહોશ ઉપર તનદરોસતી આધાર રાખેછે.

એ પછી વચલા જમાનામાં એટલે પંદરમી સદીમાં એવા ઉમદા વીચારોને બદલે વેહેમ અને ઝનુને સરવેનાં દીલમાં પગપેસારો કીધો. એ વખતે ભુત, ડાકણ, જાદુ, મંતર, કીમીયું, પારસપાન, અને જીંદગીનાં અમરતનાં વીચારો ફેલાવા લાગા. એ વીચારો કમનસીબે હાલના જમાનામાં પણ થોડો ઘણો ફેરફાર થઈને ચાલુ રહેયાછે. એ વખતમાં સઉથી તુંદાઈખોર અને લુચો એક ઠીઓફરેસતસ પારાસેલસસ નામનો નીમહકીમ હતો. તે એમ કેહેતો હતો કે તે નજદીક અરધી દુનીયાં ફરી વલીયો હતો અને સઘલેથી તરેહવાર દવાઓ એકઠી કીધી હતી, અને એમ જણાવતો હતો કે તેની પાસે એવી એક રશાયણથી બનાવેલી દવા હતી, કે જેથી માણસની જીંદગી લાંબી વધતી હતી. તોયપણ એ ઠગારો પચાસ વરસની ઉમરમાં મરણ પાંમીયો હતો. એની દવા તપાસતાં તેમાં મુખ્ખાય ઈઠર શીવાએ બીજું કાંઈ માલમ પડીયું ન હતું.

એ વખતે લોકોનું ધેયાન અને આકીન નજુમ ઉપર ઘણું લાગીયું. તેઓનો એવો વીચાર હતો કે દરેક શખસ ઉપર કોઈ પણ સેતારો અથવા ગરેહ સરદારી ચલાવતો હતો અને જેવો ગરેહ તે પરમાણે તે શખસ ઉપર સારૂં અથવા નરસું વીટતું હતું. એ વખતે

નજુમી લોકો પણ પુશકલ નીકલી આવીયા અને તેઓ એવું જણાવતા હતા કે હરેક શખસના જનમનો ચોકસ વખત જાણીયો એટલે તેઓ તેનો ખવાસ, અકલ હુશીયારી અને નસીબો કહી શકતા હતા, તેઓની ઉપર શું શું દરદો વીટશે, તે કીયાં દરદથી મરણ પામશે અને કેયારે મરણ થશે, તે વટીક આગલથી કેહેવાનો દાવો કરતા હતા. એ વીચાર ભોલા લોકો માનતા હતા એટલુંજ નહી પણ તે વખતના ફીલસુફો અને અકલમંદ લોકો તે નજુમી કબુલ કરતા હતા. ડાકટર હુફલાનડ કેહેછે, કે ગઈ સદીમાં બરલીન શેહેરમાં થરનો ઈઝર નામનો નજુમી રેહેતો હતો. તેની નજુમીમાં કાબેલીયત એટલી તો ગણાતી હતી, કે જરમની, પોલાનડ, હુનગરી, ડેનમારક અને ઈંગલંડમાં એવું માતબર કુટુંબ નહી હતું કે જેણે પોતાના બચાંનું નસીબ જાણવાને માટે તેની પાસે જનમનો વખત લખીને મોકલીયો નહી હશે. એક વખતમાં આઠ, દશ અને બાર ગમથી તેની ઉપર સવાલો આવીને પડતા હતા અને તેને એટલું તો કામ હતું કે તેને એક હાથ નીચે મદદ કરવાને માણસ રાખવું પડીયું. તે એક પંચાંગ કાહાડતો હતો, તેમાં દર વરસની અગમચેતી જણાવતો હતો અને તે વીસ વરસ લગી ચાલીયું. તેનો મોટો ખપ હતો અને તેમાંથી તેણે એક લાખ રૂપીયાનું ઈસટેટ પેદા કીધું. આજની સદીમાં હાલ ઈંગલંડ જેવા સુધરેલા દેશમાં ઝાડકીયેલ નામનો એક યાહુડી નજુમીનું પંચાંગ કાહાડેછે અને તેમે કેટલાએક આસરો આપનારા છે; પણ તે લગભગ નાબુદ થતું જાયેછે. હીંદુસથાનમાં પણ એ વીશેનો વેહેમ અસલથી ચાલતો આવેલોછે અને હાલ પણ પુશકલ ચાલેછે.

પણ તેઓ સેતારા વરતીને લોકોનાં નસીબની અગમચેતી કરતા હતા એટલુંજ નહી, પણ કાંઈ પણ જાતની ખરાબી માહેથી બનચવાને માટે બીજા સેહેલ ઉપાયો જણાવીયા હતા. તેઓ કેહેતા હતા કે દરેક માણસ ઉપર ચોકસ સેતારો મુવકુલછે, એટલુંજ નહી પણ સઘલી ચીજો, જાડપાન, જાનવરો અને શેહેર દેશો અને દરેક ઘરો ઉપર ચોકસ સેતારો સરદારી ભોગવેછે. હવે તેઓ એમ સમજાવતા હતા, કે જો હરકોઈ શખસ વીશે માલમ પડીયું કે એક ચોકસ સેતારાની અસરથી તેને દરદ અથવા કાંઈ પણ ખરાબી થયા વગર રેહેવાની નથી, તારે તેનો સેહેલ ઉપાય એમ બતલાવતા હતા કે તેણે ખોરાક પાણી અ

ને રેહેઠાણ જે એથી ઉલટા સેતારાની સરદારીમાં હોયે, તે ઉપર રેહેવું. એ પરમાણે લોકો ઘરબાર છોડીને થોડું લગી બીજાં શેહેરમાં અથવા તેજ શેહેરના બીજા ઘરમાં જઈને રેહેતા હતા, અને પોતાનો ચાલુ ખોરાક છોડીને તેઓને જે બીજો ખોરાક લેવાને ફરમાવતા હતા તે પરમાણે ચાલતા હતા. વલી તેઓ એક બીજો સેહેલ ઉપાયે સમજાવતા હતા. તેઓ એમ વીચાર આપતા હતા કે દરેક સેતારા જુદાં જુદાં ધાતુઓ સાથે સંબંધ રાખેછે અને જો દરદ અને આફત દુર કરવી હોયેતો ઉલટા સેતારા સાથે સંબંધ રાખનારા ધાતુઓની તકતીઓ કરીને પેહેરીયાથી તે દુર થશે. એ ઉપરથી તકતીઓ અને માંદરીઆં પેહેરવા અને બાંધવાની ચાલ નીકલી હતી. હીંદુસથાનમાં હાલ પણ એ વેહેમો ચાલુછે અને આફતમાં અને દરદોમાં એવી તકતીઓ અથવા માદરીઆં પેહેરવા અથવા બાંધવામાં આવેછે. તકતીઓ ઉપર કાંઈ લેખ અથવા ચીતાર પાડતા હતા અને એક ફરેંચ લખનાર જણાવેછે કે ફરાંનસ અને જરમની વચેની લડાઈમાં જારે જરમન લોકો હારી ગયા, તારે તેઓના સઘલા બંધવાઓ ઉપર અને લડાઈના ખેતરમાં મરણ પામેલા લોકો ઉપર તકતીઓ પેહેરેલી માલમ પડી હતી. એ તકતી પેહેરવાની મતલબ એ હતી કે તે પેહેરીયાથી તેઓને કોઈપણ હરાવી શકે નહી અથવા તેઓના જાનને હાંની પોંહોંચે નહી.

(સાંધણછે.)

જુલાબ વારે ઘડીએ લેવાની ભુંડી ટેવ.



આપણા લોકોમાં એક વીચાર પેસી ગયેછે, કે થોડી થોડી મુદતે જુલાબ લીધાથી તનદરોસતી જલવાયેછે, એટલુંજ નહી પણ દરદો થતાં દુર રેહેછે. તેઓ એવું સમજેછે, કે જુલાબ લીધાથી લોહીમાં કાંઈ પણ ખરાબ વસતુ હોયેછે તે નીકલી જાયેછે અને લોહીને ચોખું કરેછે. એવા વીચારથી કેટલાએક જણ દર અથવાડીએ, કેટલાએક દર મહીને અને ઘણા જણ દર તરણ અથવા છ મહીને જુલાબ લેવો જરૂર સમજેછે. જો પાંચ છ મહીના જુલાબ લીધા વગર નીકલી ગ

યા તો એક ફરસુદનો દાહાડો જોઈને પોતાની સમજ પરમાણે અથવા ડાકટરને તાંહાંથી જુલાબ લાવીને પીયેછે; અને એ પછી તેઓનો જીવ જાણે નીરાંત થાયેછે, કે તનદરોસતી જાલવવાને જે ઉપાયે કરવો હતો તે તેઓએ કરી લીધો. જો ઘણી મુદત સુધી જુલાબ નહી લીધો હોયે અને તેવામાં કાંઈ સેહેજ પણ દરદ થઈ આવીયું; જરા તાપ અથવા ઠાંસો અથવા સેહેજ બદન ઉપર ગરમી અથવા ફુલા થઈ આવેતો વીચાર લઈ જાયે, કે જુલાબ બરાબર નહી લીધાથીજ એ નીપજયું છે. એ વીચાર એટલોતો મજબુત પેસી ગયોછે કે નાહાના બચાંને પણ થોડી મુદતે જુલાબ આપવાની જરૂર સમજેછે. હાલના વખત કરતાં આગલ એ વીચાર ઘણો ફેલાયેલો હતો અને દરેક જણને વખત સર યાદ પણ હશે, કે નાહાનપણમાં તેઓના માબાપે તેઓને જુલાબના ઘુટારા કરીને પાયાછે; અને નાક બંધ કરીને અને ગલાં તાણીને રડતાં વામીટ કરતાં ઉબક આવે એવો ઘુટારો પીવાની ફરજ પડીછે. જુલાબ જાણે માણસના નસીબે ચોંહોંટેલો લાગેછે. બચું જનમીયું એટલે તેને એરંડીયું તેલ ચટાડવા મંદી જાયેછે અને તે પાંચ વરસનું થાયેછે એટલાંમાં કાંઈ પુશકલ જુલાબ તેના પેટમાં જાયેછે. આપણા લોકો દરેક દરદનું કારણ કોઠા ઉપર લાવી મુકેછે, જાણે કે સઘલાં દરદોમાં કોઠાનો વાંકછે. વલી આપણા લોકોને જુલાબ લેવાની બીજી તક અથવા કારણ મલી આવેછે. તેહેવારનાં દાહાડા આવીયા અને તરેહવાર પકવાનો અને મેવાઓ ખાવાનો વખત આવીયો, એટલે આગલથી કોઠાને સાફ કરી રાખવાની મતલબથી જુલાબ લેઈ મુકેછે, કે પછી અગર દગર ચગડવાને બની આવે. પણ એ વારેઘડીએ જુલાબ લેવાની ટેવથી ખરાબ પરીણામો શું નીપજેછે, તે તેઓ સમજતાં નથી, અથવા જે ખરાબ પરીણામો થાયેછે તેનું કારણ જુલાબછે એવું એક પલવાર પણ વીચાર તેઓને આવતો નથી. વારેઘડીએ જુલાબ લીધાથી શા માટે ખરાબ પરીણામો નીપજવાં જોઈયે તેનો વીચાર સેહેજમાં થઈ શકશે. એક દાખલો લેઈયે. જો એક જુનીયાદ ઘોડો પોતાના કદ અને તબીયત પરમાણે પોતાને ઈજા કરીયા વગર અથવા થાક ચડીયા વગર દોડતો હોયે, પણ તેનો ધણી બેશરમજથી તેને ચાબુક મારીને વધારે જલદીથી દોડાવવાની તજવીજ કરેતો ઘોડો પેહેલાં થોડું લગી જોર જુલમથી વધારે દોડ

શે ખરો, પણ થોડા વખતમાં તેના શું હાલ થાયેછે? પોતાની તબીય
ત કરતાં વધારે દોડીયાથી તે જલદીથી થાકી જાયછે, અને પોતાની
દોડ ધીમી કરેછે; ધણી ઉપરથી વધારે ચાબુક મારેછે, ઘોડો પાછો જુ
લમથી વધારે દોડેછે અને વલી પાછો બીચારો બેઇલાજ ધીમો થઈ
જાયેછે. આખરે દોડતાં દોડતાં અટકી જવા માંડેછે અને છેલે ચા
બુક ખાધા વગર દોડવું નહી, એવી ટેવ પડી જાયેછે. એ પરમાણે
ધણીની બેસમજ અને હઠીલાઈને લીધે એક અકસીર જાનવ
ર હઠીલું અને નકામું થઈ પડેછે. એજ પરમાણે આપણો
કોઠોછે. તે પોતાનું કામ વગર અડચણે કરીયું જાયેછે, પણ થોડા
વખતમાં જુલાબનો ગોદો લાગેછે અને તેથી ઉતાવલેથી અને જોરથી
તે કામ કરવા મંદી જાયેછે, ગોદાની અસર પુરી થઈ કે વલી પોતાની રા
હા ઉપર આવેછે અને શીરસતા પરમાણે કામ ચાલુ થાયેછે. થોડા
વખતમાં વલી પાછો જુલાબનો ગોદો લાગેછે, વલી ફરફરીને નાચારી
થી ઉતાવલેથી કામ કરેછે અને વલી પાછું સઘલું સમાધાન થાયેછે;
પણ જારે ગોદા એક એક ઉપર અવાર નવાર ચાલુજ રેહેછે, તારે કા
મ કરીને થાકી જાયેછે અને બીજે દીને શીરસતા પરમાણે ઝાડો આ
વીયાને બદલે કોઠો કબજ રેહેછે. બે તરણ દીવસની થાક લીધા પ
છી વલી સમાધાન કામ ચાલેછે; પણ હવે દર જુલાબના ગોદા પછી
હમેશાં બે તરણ દીવસ કોઠો હઠીલો થઈને કબજ થવા શીખેછે. એ
પરમાણે જારે કોઠો કબજ રેહેછે, તારે ધણી સમજેછે કે એને બરાબર
જુલાબ લાગો નથી કરીને એક બે દાહાડાને અંતરે વલી જુલાબ
લેવા માંડેછે. છેલે કોઠો નાચાર થઈને ફસલાઈ પડેછે અને દરદી
થઈને જે કાંઈ અનાજ આવેછે તેને કામમાં લગાડીયાને બદલે, વગ
ર પચવે પસાર થવા દેછે; ટુકાંમાં પેટ છુટી જાયેછે અથવા મરડો, સં
ગરાહણી અને અતીસાર ઉપર નાખી દેછે. આપણા લોકોમાં એ
મરજો ઘણા થાયેછે, તેનું અસલ કારણ જુલાબ લેવાની ભુંડી ટેવ શી
વાયે બીજું કાંઇ નથી. જે લોકો એવી ટેવ રાખેછે તેઓ કદી પણ
સુખી રેહેતાં નથી, બદન નાજુક રેહેછે અને તરેહવાર દરદો સેહેજ
માં લાગુ પડી જાયેછે.

હાલના સીખેલા ડાકટરો જુલાબ આપવાને ઘણી સંભાલ રાખે
છે અને જેમ બને તેમ એ ટેવ છોડાવવાની મેહેનત લેછે; તોયપણ

બેસમજ લોકો વારેઘડીએ વગર કારણે જુલાબ લેવાને ચુકતા નથી. જો ડાકટર જુલાબ આપવાને આનાકાની કરેછે, તો સમજેછે કે ડાકટર જુલાબ આપતાં બીહેછે અને બચાંને જુલાબ આપે તેટલો મોટાં માણસને આપેછે, કે રખેને પછી પેટ બંધ કરતાં આવડે નહી. ઘણી વેલા ડાકટરો તેઓનું ભલું ઇછીને, ગરજ પડેછે તારેજ જુલાબ હલકો આપેછે. જોરાવર જુલાબ આપવામાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી; ડાકટરો પાશે એવી દવાઓતો પુશકલ પડીછે અને પુશકલ પેટ આવે તે પણ બંધ કરવાને તેઓ શકતીવાનછે; પણ આપણા લોકોમાં બે તરણ ઝાડા આવે એવો જુલાબ તેઓની કુચ ખાતરીમાં નથી રેહેતો, અને જોકે હલકો જુલાબ જરૂરનું કામ કરી જાયેછે, તોયપણ દરદીને સંતોશ થતો નથી, અને વારેઘડીએ પોતાની અકલ પરમાંણે જુલાબ બનાવીને પીયેછે. આપણા ગામડી વૈદું સીખેલા નીમહકીમો જુલાબ આપવાને કાંઈ સમજ રાખતા નથી, પણ લોકોની મરજી મીસાલે આપીયા જાયેછે. ઘણી વેલા જુલાબના પાખો બનાવીને દર રોજ અથવા દર આંતરે દીવસે લેવાને ફરમાવેછે, અને હાલ ઘણા દરદીઓ જોવામાં આવેછે કે જે એવી ટેવને દીલાજાનથી કહુવા દેછે.

ધેયાનમાં રાખવું, કે જાંહાંસુધી ખરેખર જરૂર પડે નહી તાંહાંસુધી કદી પણ જુલાબ લેવો નહી.

જેહેર—અફીમ.

બચાંને અફીમ દેવાની ભુંડી ચાલ.

આગલ જણાવીયું હતું, કે ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૪ લગીમાં જેહેરેથી નીપજેલાં ૧૩૨ મરણોમાં ૫૮ અફીમના જેહેરથી નીપજ્યાં હતાં, તેમાં ૩૨ આપઘાત, ૧ પરઘાત, ૮ અકસમાતથી બનીયાં હતાં અને બાકીનાં ૧૭ કેમ થયાં તે માલુમ પડીયું નથી. અફીમ પણ સોમલની મીસાલે વારેઘડીએ લેવામાં અથવા આપવામાં આવેછે, પણ જેટલો સોમલ પરઘાતમાં આપવામાં આવેછે તેટલું અફીમ નથી આપાતું, કાંકે અફીમનો વાસ અને સવાદ જલદીથી માલમ પડી આવેછે.

અફીમ પણ સોમલની મીસાલે બજારમાં સેહેલાઈથી મલી શકેછે. અફીમ વેચવાની સરકાર તરફથી ઘણી બંદીછે અને લાઈસેનસ વગર વેચવાની મનાઈછે; તોયપણ લાઈસેનસથી વેચનારો ઘણી હરેક કોઈને પઈસાના લોભ ખાતર ધમધુકાર વેચીયો જાયેછે. અફીમ ખાવાની ટેવ દરદ અથવા ઈલતના સબબથી ઘણાજણને હોયેછે; અને એવે બાહાને હરેક શખસને અફીમ મલી શકેછે. વલી અફીમ ઘણા દરદોમાં ઘણુંજ ઉપીયોગી અને અકસીરછે અને ઘણાજણ એ આપતી સોપતી કામ લાગે એવી મતલબથી એઓ પાસેથી વેચાતું લાવીને પોતાની પાસે રાખેછે; અને તે કોઈ વેલા આપઘાત કરવામાં કામમાં લાવેછે.

અફીમથી વલી એક જુદીજ રીતે પુશકલ મરણો નીપજેછે; અને તે તદન બેવકુફાઈ અને બેસમજને લીધે બનેછે. ગરીબ ઓરતો જારે ધંધા રોજગારસર બાહેર કામે જાયેછે, તારે પોતાના બચાંને પડોશીઓને સોંફી જાયેછે, પણ વારેઘડીએ પડોશીઓ બચાંની દરકાર કરે એવું મલી આવવું મુશકેલ પડેછે, અને તે વખતે માએ બચાંને સહવારના ધવાડીને જરા અફીમ ચટાડીને બાહેર જાયેછે; કે જેની જુસમાં બચું સારો દીવસ ઉઘાઈ રેહેછે. સાંજરે બચું પાછું ઘેન માહેથી સજાગરૂ થાયેછે. એ પરમાણે દીનપર દીન બચાંને અફીમ દેછે. ઘણું કરીને બીજે મહીનેથી એ પરમાણે કરવા માંડેછે, તે છેક બીજે વરસ લગી કરેછે. બચાંને એથી અફીમની ટેવ પડી જાયેછે અને અફીમ જરા પણ વજનમાં વધારે પડીયાથી પુશકલ બચાં મરણ પામેછે. એ મરણોની નોધ થતી નથી, કાંયેકે માબાપ એ વીશેની સરકારને કાંઈ પણ ખબર આપતાં નથી અને દરદથી અથવા એકાએક મરણ થયું એમ જણાવેછે; પણ અફીમથી પુશકલ બચાં મરણ પામેછે તેમાં કાંઈ શક નથી. ડાકટર ચેવરજ જણાવેછે, કે બંગાલ પરાંતમાં જોકે લોકોને અફીમ ખાવાની બુરી ટેવછે, તોયપણ અફીમ આપઘાત અથવા પરઘાતને માટે વાપડવામાં આવતું નથી. ડાકટર હાની ગબરજર જણાવેછે, કે તે લાહોર અને દીહલી શેહરમાં અફીમથી જેહેર આપ અથવા પરઘાતમાં ઘણું વાપડવામાં આવેછે. રજપુત લોકો પોતાની છોકરીઓને અફીમ દેઈને મારી નાખતા હતા. બચાં

નાં મોહોડામાં જરા અફીમની ગોલી કરીને મુકતા હતા અથવા મા એના થાનની ખોતરી ઉપર અફીમ લગાડીને બચાંને ધવાડીને મારી નાખતા હતા. ઈંગલંડમાં દર વરશે પુશકલ બચાંઓ અફીમથી દવા તરીકે આપતાં ઝેહેર લાગીને મરણ પામેછે. એ દેશમાં બચાંને મા રે તરેહવાર પેટનટ દવાઓ વેચવામાં આવેછે અને તે માહેની કેટલી એક દવાઓમાં, જેમકે ગોડફ્રીજ કારડીયલ, દાલબીજ કારમીનેટીવમાં અફીમનો ભાગ આવેછે અને માબાપો અથવા આયા બેસમજથી બચાંને જારે દરદથી પીડા થાયેછે, તારે એ દવાઓ આપેછે અને તેથી ઘણા મરણ નીપજેછે. ઈ૦ સ૦ ૧૮૩૭—૩૮ માં ઈંગલંડ અને ઉ વેલજ દેશમાં સઘલાં મલીને અફીમથી ૨૦૦ મરણ થયાં હતાં, તેમાં ૬૪ મરણ બચાંમાં નીપજ્યાં હતાં. એ ૬૪ માં ૪૧ મરણ એ પેટ નટ દવાઓ આપીયાથી બનીયાં હતાં. ઈ૦ સ૦ ૧૮૫૨ થીતે ૧૮૫૬ લગીમાં ૩૭૭ અફીમથી મરણ નીપજ્યાં હતાં, તેમાં ૧૭૦ એક વરસ ની ઉમરની અંદરના, અને ૨૦૩ પાંચ વરસની અંદર નીઉમરનાં બ ચાંમાં થયાં હતાં. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જેમ હીંદુસથાનમાં એક રીતે અફીમના ઝેહેરથી પુશકલ બચાંઓ કમોહતે મરી જાયેછે, તેમજ ઈંગલંડ દેશમાં બીજી રીતે એજ કારણથી પુશકલ બચાંનો ભો ગ થાયેછે. એવા દુખદાયેક બનાવો છતાં ઈંગલંડ દેશમાં એવી ઝે હેરી દવાઓ ધુમધુકાર કુટુંબોના કામને માટે વેચવામાં આવેછે એ ખ રેખર અફશોશ જેવુંછે.

જારે અફીમ આપઘાત અથવા પરઘાતને માટે લેવા અથવા આ પવામાં આવેછે તારે પેહેલાં ફેર તંમર આવેછે, સુસતી લાગેછે અને બેખબર રેહેછે, તે પછી ગેન ચહડેછે અને તે ઉપરથી આસતે આ સતે તદન બેસુધી થઇ જાયેછે. દરદી જાણે ભર ઉંઘમાં સુતો હોયે એ વું લાગેછે, પેહેલાં હીલવીયાથી અથવા મોટેથી બોલીયાથી જાગરૂત થ ઇને વાત કરેછે અને તરત પાછો ઉંઘાઈ જાયેછે; જારે ગેન ખુબ ચ હડેછે તારે હીલવીયા ચોલવીયાથી હુશીયારી આવતી નથી, પણ બેસુ ધ પડી રેહેછે. આંખો બંધ કરી રાખેછે અને આંખની કીકી ઘણી જ બારીક થઈ જાયેછે. આંગ ગરમ રેહેછે, કોઈ વખત પોતાની મેલે વામીટ થાયેછે અને તે ઘણી વેલા પાછી હુશીયારી આવવાની પેહેલી નીશાણીછે. જો ઝેહેરનું જોર ઘણું હોયેછે તો માથે લોહી ચ

હડીને અથવા આંગ થંડું પડી જઈને અથવા ચમક થઈને મોહત નીપજેછે.

અફીમનું પરમાણુ મોટા માણસને અરધાથી તે બે ગરેન લગી છે. પણ જો તેથી વધતું લેવામાં આવીયુંતો ખરાબ પરીણામ નીપજેછે. માતરે પાંચ ગરેનથી મોટું માણસ મરી જાયેછે. બચાંમાં અફીમ ઘણું ધાસતી ભરેલુંછે અને તે માહેથી બનચવાને મુશકેલછે. એમ કેહેછે, કે બે દાહાડાની ઉમરનું એક બચું એક ગરેન અફીમના આઠમા ભાગથી, એક ચાર દાહાડાનું બચું છઠા ભાગથી, એક નવ મહીનાનું બચું તરીજા ભાગથી અને એક ચૌદ મહીનાનું બચું ચોથા ભાગથી મરણ પામીયું હતું. લાડેનમ (અફીમનો અરક) ના માતરે બે ટીપાંથી એક બાલકનું મોહત નીપજીયું હતું.

અફીમ જારે ભુખા પેટ ઉપર લીધું હોયેછે અથવા આખા કટકાને બદલે પાણીમાં પીગલાવીને પીયેછે, અથવા લીધા પછી કસરત કરીયાને બદલે થમ પડી રેહેછે તારે તે જલદીથી લાગી જાયેછે. દારૂ પીધા પછી અફીમ લેછે તેને જલદીથી લાગતું નથી. કેટલાએક લોકો આપઘાત કરતી વખતે અફીમ ખાઈને ઉપરથી તેલ પીયેછે, કે તેથી અફીમ જલદીથી પીગલીને ફરી વલે, પણ તેઓ પોતાની ધારણામાં ખરેખર નીશફલ થાયેછે, અફીમને તેલ પીગલાવતું નથી અને ઉલટું તેની આસપાસ ફરી વલીને પીગલતાં અટકાવ કરેછે. અફીમ લીધા પછી ઘણી વેલા થોડી મીનીટમાં અફીમની અસર થવા માંડેછે અને અરધા અથવા એક કલાકમાં તદન બેસુધ થઈ જાયેછે. કેટલીએક વખત કલાકોના કલાકો નીકલી જાયેછે પણ કાંઇ અસર થતી નથી. ડાકટર ગીબન એક દાખલો આપેછે કે જાંહાં દોહોડ ઔંસ લાડેનમ લીધા પછી નવ કલાકે વામીટમાં પાછું નીકલી પડીયું હતું અને કાંઈ પણ ખરાબ અસર જણાઈ હતી નહી. વલી એક જણે અરધો રતલ અફીમ ખાધું હતું અને બરાબર ઉપાયો લાગીયાથી તે સારો થયો હતો. જો બાર કલાકમાં કાંઈ ખરાબ અસર થઈ નહીતો સારૂં થવાની વધારે આશા રેહેછે. સારો થયા પછી સોમલની માફક કાંઇ ખરાબ અસર પછવાડે રહી જતી નથી.

ઉપાયો—જેવું માલમ પડીયું કે અફીમ લીધામા આવીયુંછે એટલે તરત સલફેટ આફ ઝીનકનું (૨૦ ગરેન) વામીટ આપવું. જો

તે હાજર નહી હોયેતો એક મોટો ચમચો રાઈ પાણી સાથે મેલવીને પાઈ દેવી. અને તે પછી પુશકલ પાણી આપતા જવું અને એક પી છ મોહોડામાં ઘાલીને વામીટ કરાવવું. એ પછી જલદ કાફી બના વીને દર પા અરધે કલાકે આપતા જવું, અને કદી પણ દરદીને સુવા દેવું નહી. અફીમના જેહેરનો સઉથી અકસીર ઉપાયે એછે કે જેમ બને તેમ દરદીને જાગરૂત રાખવું. જાગરૂત રાખીયાથી અફીમની અસર લાગુ પડતી નથી, તેટલા વખતમાં અફીમ શરીર માહેથી તરેહવાર ર સતે બાહેર નીકલી જાયેછે અને પછી કાંઈ ફીકર રેહેતી નથી; જો દ રદીને ઉંઘાવા દીયેતો જેહેરની અસર જડફથી લાગેછે અને પછી કાં ઈ પણ ઉપાયે હાથમાં રેહેતો નથી. ઘણી વેલા દરદીને જાગરૂત રા ખવાની ઘણી મુશકેલી પડેછે; જરા જરાવારમાં ગેનમાં આવી જાયેછે અને ઘણી મેહેનતે જાગરૂત રેહેછે. દરદીને જાગરૂત રાખવાને મારે ઘણા ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે. પેહેલાં માથાં ઉપર, છાતી અને બરડા ઉપર થંડું પાણી ઉંચેથી નામવું અથવા જોરથી છાંટવું, પછી બે જોરાવર માણસોએ બગલમાં તેના હાથ પકડીને ઓરડામાં ચલાવીયા કરવું અને ચાલતી વખતે જરા પણ ઉંઘાવાની ઝોંક આ વેતો થંડું પાણી મોહોડાં ઉપર છાંટવું. જો ચાલવાને શકતીવાન ન હી હોયે અથવા ચાલતાં થાકી ગયો હોયેતો એક ખુરસી ઉપર બેસા ડીને એક તુવાલનો નરમ કોરડો બનાવીને તેને થંડાં પાણીમાં ભી જવીને તેના હાથની હથેલી અને પગના તલીયાં ઉપર મારીયા કરવું; અથવા ઉંઘાવા જાયે એટલે તેનું આંગ ખુબ હીલવીયા કરવું. એ સઘલાની મતલબ એટલીજછે કે તેને જાગરૂત રાખવો. જો એ ઉપા યોથી જાગરૂત નહી થઈ શકેતો સાંચા વતે વીજલી જોરબંદ લગાડવી; એ ઉપાયેથી ઘણી વેલા આશા મેલી દીધેલા દરદીઓ સારા થયેલાછે. બચાંને જાગરૂત રાખવાને મારે માથા ઉપર પાણી નામવું અથવા હી લવીયા કરવું અથવા ગરમ પાણીમાં બોડીને તરત થંડી હવામાં થોડો વાર લગી ધરવું, એથી બચું જાગરૂત રેહેશે. જો એ ઉપાયો કીધાથી પણ જાગરૂત રહી શકે નહીતો જલદ ચાહેનું પાણી બનાવીને સફરા માં પચુકરી મારવી અને વલી પાછું જાગરૂત કરવાની તજવીજ કર વી. જાગરૂત રાખવાને મારે બીજા ઉપાયો પણ કામે લગાડવામાં આવેછે, જેમકે નાકમાં ઘડી ઘડી કાંઈ પણ ચીજ ખોસીને છીંક લા વીયા કરવી, કાનમાં થંડાં પાણીની પચુકરી મારવી, ઈતીયાદી.

ગરમ રૂતુમાં પરહેજી.

બરફ પાણી.

ગયા મહીનાની શરૂઆતથી મુંબઈમાં પુશકલ ગરમી પડવા માંડી છે. દરેક ગમથી એ વીશેની ફરીયાદ કરવામાં આવેછે અને જાણે તેઓ બેઈલાજ થઈ ગયા હોયે એવી રીતે બોલેછે, અને દરેક જણ તેનો ઈલાજ કરવાને ખંતી રેહેછે. ગરમીની રૂતમાં બેચેની અને કચવચ પેદા થાયેછે, જરા પણ કસરત કીધાથી પુશકલ પસીનો પડેછે, તરસ વારેઘડીએ લાગેછે, સુસતી પેદા થાયેછે, કામકાજ કરવા ગમતું નથી, બદન ઉપર ખુજવાટ થાયેછે, અને અરાઈ, ફુલા ઈતીયાદી ફુટી નીકલેછે. એવી હાલતને નરમ પાડવાને માટે તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે. પેહેલાં પંખાઓ વાપડવામાં આવેછે, તેથી થોડોવાર આરામ મલેછે, પણ ઘણો વખત લગી પંખો કરીયાથી હાથ થાકીને કંટાલો છુટેછે અને તે પડતો મુકવામાં આવેછે. ઘણી વેલા પંખો કરીયાથી થંડક લાગીયાને બદલે આંગ ઉપર ગરમ હુવા લાગેછે અને તેથી ઉલટો કંટાલો છુટેછે. તે પછી આંગ ઉપર થંડું પાણી છાંટીને પછી પંખો કરેછે અને થોડો વખત તેમ કીધાથી કરાર થાયેછે, પણ પાણી સુકાઈ રહીયું એટલે ઉલટી આંગમાં વધારે ગરમી લાગેછે. તે પછી આંગ ઉપરથી ભારી અને ગરમ પોશાક કાહાડી નાખવાની તજવીજ કરેછે અને ઉઘાડે આંગે અથવા ઘણું બારીક કપડું રાખીને ફરેછે. તેથી પણ ફાયદો માલમ પડતો નથી, તારે થંડું પાણી પીવાની અને રશરશતા ફરૂટો ખાવાની તજવીજ કરેછે કે તેથી તરસ મટે અને બદનની ગરમી નરમ પડે. પેહેલાં, એથી જરા ખુશ લાગેછે, પણ થોડા વખતમાં જેમ વધારે થંડું પાણી અને ફરૂટો વાપડેછે તેમ વધારે તરસ લાગેછે અને ગરમી વધારે માલમ પડેછે. છેલે નાચાર થઈને કાંઈ પણ ઉપાયે કરવાનો મુકી દેછે; અને જે બદન ઉપર જુલમ પડે તે સોસવાને તાબે થાયેછે.

એ ઉપાયે બદનની ગરમી નરમ પાડવાને ઘણા કીમતીછે, પણ તેઓને બરાબર કામે લગાડવામાં નથી આવતા, તેથીજ લોકોને નીશફલ થવું પડેછે. કુદરત પોતે બદનને થંડક રાખવાને માટે તજવીજ કરે

છે, પણ આપણેજ તેની મતલબને સમજતા નથી અને તેથી તે ઉંધી વલેછે. ગરમી રૂતમાં બદન માહેથી પુશકલ પસીનો પડેછે; કેટલોએક બાફના આકારમાં વગર ઢીલે નીકલીયાજ કરેછે અને જારે તે હદથી જેયાદા થાયેછે તારે પાણીના ટીપાંની મીસાલે ચામડી ઉપર દેખાયેછે. જે પસીનો બાફના આકારમાં નીકલી જાયેછે તે બદન માહેથી નીકલતી વખતે પુશકલ ગરમી સાથે લેઈ જાયેછે; જે પસીનો પાણી મીસાલે પડેછે, તે પણ સુકાતી વખતે બાફના આકારમાં થઈને પુશકલ ગરમી સાથે લેઈ જાયેછે અને એથી બદનની ગરમી ઘણે દરજે કમતી રેહેછે. પણ કુદરતથી જે પસીનાની મારફતે ગરમી કમતી કરવાની તજવીજ થાયેછે, તેનો લાભ લેયાને બદલે બેસમજથી ઉલટી રીતે મા લીયેછ અને તેથી એાર ઘેરફાયેદો થાયેછે.

ગરમીની રૂતુમાં પેહેલાં પોશાકની તદબીર કરવી જરૂરછે. આગલ સમજાવવામાં આવીયું હતું, કે પેહેરવાને માટે સઉથી સરસ કપડું ઉન અથવા સુતરનું છે. થંડી રૂતુમાં એ કપડાં બદનની ગરમી અંદર સાચવેછે અને બાહેર નીકલી જવાથી અટકાવ કરીને આંગને થંડું પડવા દેતું નથી; એજ પરમાણે વલી ગરમ રૂતુમાં બાહેરની ગરમી આંગમાં પેવસ થતાં અટકાવેછે અને એ ખુબીને લીધે થંડી તેમ ગરમી રૂતુમાં ઉનના અથવા સુતરાઉ કપડાં ગુણગારાં થઈ પડેછે. પણ એ કપડાં ફાયેદાકારક થવાને મારે સારી કુમાસતા, ઢીલાં અને કોશાદે પેહેરવાં જોઈયે. જે કપડું બદનને ખુંજવે તે ગરમીને વધારે પસાર કરેછે અને કચવચ પેદા કરેછે. જે કપડું તંગ હોયેછે, તે પોતાની ખરી ખુબી ખોઈ દેછે. એટલા માટે, એકજ જાતનું કપડું બદન ઉપર ઢીલું ઇયા તંગ પેહેરવામાં આવે તે પરમાણે તે ફાયેદાકારક અથવા અવગુણ ભરેલું થાયેછે.

ગરમીની રૂતુમાં હીંદુ લોકો ગરમી નરમ પાડવાને માટે આંગ ઉપર કપડું રેહેવા દેતા નથી; ઘણાખરા નાગા ફરેછે અથવા ઘણુંજ બારીક કપડું રાખેછે, પણ એ ઉપાયે જેવો અવીચારી તેવો ઘેરફાયેદા ભરેલોછે; બદન ખોલું રાખ્યીયાથી ગરમ પવન ચાલુ ચામડી ઉપર લાગેછે અને તેથી ગરમી જારી રેહેછે. પસીનો છુટેછે ખરો, પણ તે આંગની ગરમી નરમ શું પાડે, કે તરત બાહેરનો ગરમ પવન લાગેલોજછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે કપડાં કાહાડી નાખવાં કેવું અવગુણ

ભરેલુંછે. જો ગરમી નરમ પાડવી હોયેતો જરૂર આંગ ઉપર કપડાં રાખવાં; પણ તે કદી પણ આંગને ખુજવાવે અથવા તંગ પડે એવાં નહી હોવાં જોઈયે. તંગ કપડાં પેહેરીયાં અને નાગા ફરીયા બરાબર છે, કાંયેકે બેઉ હાલતમાં ગરમી ચાંમડી ઉપર અસર કરી શકેછે. કપડાં ગમેતો ઉનનાં અથવા સુતરાઉ હોવાં જોઈયે. આપણા લોકોનો વીચારછે કે ઉનનું કપડું ગરમીના દીવસો ઉપર પેહેરવાને તદન નાલાયેકછે; પણ એ વીચાર ખોટોછે; તે આગલ સમજાવવામાં આવીયું હતું. જો એ કપડાં ઢીલાં હોયે અને બદનને ખુજવાવે નહીતો તે પેહેરવામાં કાંઈ પણ અડચણ નથી. વલી ઉનના કપડાંથી એક ફાયેદો થાયેછે કે જે સુતરાઉ કપડાંમાં જોવામાં નથી આવતો. સુતરાઉ કપડું પસીનાને બાહેર ફુટવા દેછે અને કપડું ભીજાઆથી તે જલદીથી મેલું થઈ જાયેછે. આપણે વારેઘડીએ બરડા તરફથી સઘલું કપડું પસીને ગરકાવ જોઈયેછ, એટલુંજ નહી પણ ઘણોજ કઢંગો દેખાવ કાખ આગલ જોવામાં આવેછે. ઉનનું ઢીલું કપડું પેહેરીયાથી એ અડચણ ટલી જાયછે.

ગરમી નરમ પાડવાને મારે બીજો સુતરો ઉપાયે થંડું પાણી પીવામાંછે. થંડું પાણી પીધાથી સોખાર નરમ પડેછે અને હોજરીમાં થંડક લાગીયાથી આખા બદનને આરામ મલેછે. પાણી થંડું કરવાના ઘણા ઉપાયોછે. આપણા લોકો માટીના વાસનમાં પાણી ભરી રાખેછે અને તેના સુરાખો માહેથી પાણી ઝરીયાથી અંદરનું પાણી થંડું થાયેછે; ઘણી વેલા બાહેરથી એક કપડું વીટાલીને ઘડી ઘડી ભીંજવીયાથી પણ પાણી થંડુ થાયેછે. કલકતા જેવા ગરમ શેહેરમાં ચોક્સ મેનીજ કીધાથી પાણી એટલુંતો થંડું થાયેછે કે તેનું બરફ બંધાયે છે. ડીસેમબર, જાનેવારી અને ફેબરવારી મહીનામાં ખોલા મેદાનમાં, બે ફીટ ઉંડાઈના નજદીક ૩૦ અથવા ૪૦ ચોરસ ફીટ ખાડા ખોડીને, તેમાં પુશકલ નાહાનામાટીના વાસનમાં દોહોડ ઈંચ ઉંડાઈ લગી પાણી રેડીને રાતની વખતે ગોઠવવામાં આવેછે. સહવાર પડતાં પાણી બરફ થઈ જાયેછે અને તે એકઠું કરવામાં આવેછે. પાણી બીજી રીતે પણ થંડું કરવામાં આવેછે. પાંચ ભાગ નોસાગરના, અને પાંચ ભાગ સુરાખારના લેઈને સોલ ભાગ પાણી સાથે મેલવવા; જે પાણીને થંડું કરવાની મતલબ હોયે તેને બાટલીમાં અથવા બીજા વાસનમાં

મુકીને એ મેલવનીમાં વીંટાલી રાખવું. થોડા વખતમાં પાણી થંડું થશે. મુંબઈ શેહેરમાં હાલ બરફ મલી શકેછે તેથી પાણી થંડું કરવાની ઉપલી મેહેનત તો કરવી પડતી નથી; પણ જો કદાચ બરફ ખુટી પડે તો ઉપલા ઉપાયો કામે લગાડીયાથી જરા અડચણ દુર થશે.

ગરમીના દીવસો ઉપર બરફનો ઘણો ખપ થાયેછે અને તે સસતું હોવાથી દરેક જણને તેનો લાભ લેવાને બની શકેછે; કેટલાએક લોકો બારેમાસ બરફ કામે લગાડેછે અને કેટલાએકોને તો તે ભોજનને બદલે જરૂરીયાત થઇ પડીછે. કુદરતી અથવા હાથે બનાવેલું બરફ ઘણુંજ નીરમલ હોયેછે અને તે જારે જોઇયે તારે પાણી સાથે મેલવીને પીવાઇ શકાયેછે; પણ અમથું ખાલી બરફ વગર સવાદનું તેમ બેહજમીયતછે અને તેનુંજ માતરે પાણી પીવાને અવગુણ ભરેલુંછે; કાંયેકે તેમાં જોઈતા ખાર નથી હોતા, એટલુંજ નહી પણ તેમાં હવા ભેલાયેલી હોતી નથી અને તેથી તે બીજા પાણી જેવું ફાયેદાકારક નથી. બરફ પાણી જેમ બને તેમ થોડું પીવું જોઈયે, કાંયેકે થંડું પાણી પુશકલ પીધાથી પેટ ઠસ થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ ખોરાકને પચતો અટકાવેછે, અને તરસ મટાડીયાના કરતાં ઉલટી તરસ વધેછે. બરફ પાણી એવું પણ નહી પીવું, કે જે ઘણુંજ થંડું હોયે અને કે જેથી સઘલા દાંત કલી પડે. એવું થંડું પાણી પીધાથી ઘણો અવગુણછે; દાંતને નુકસાની કરેછે, એટલુંજ નહી પણ હોજરીની ગરમી કમતી થયાથી ખોરાક પચી શકતો નથી; બેહજમીયતી પેદા થાયેછે અને તે ઉપરથી તરેહવાર દરદો લાગુ પડેછે. વલી ગરમીના દીવસો ઉપર બરફ પાણી પીવાની સંભાલ રાખવી જરૂરછે. જારે બદનને થાક ચહડી હોયે અથવા કસરત કીધાથી પુશકલ ગરમ થઈ ગયું હોયે અથવા પસીને ગરગાવ થયું હોયે તારે બરફ પાણી કદી પણ પીવું નહી. એમ કીધાથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજીયાછે; કેટલીએક વખતે એકેદમ તરત મોહત પણ નીપજેછે. એક ગામડીયા વીશે એવી વાત કહીછે, કે જારે મુંબઈ શેહેરમાં પેહેલ વેહેલાં બરફ લાવવામાં આવીયું, તારે તેણે તે એટલું તો ખાધું, કે તે થોડા કલાકમાં મરણ પામીયો. કદાચ એનું કારણ ઉપર જણાવીયું તેમ હશે. ગરમીના દીવસો ઉપર થંડું પાણી પણ કદી કરાં જેવું પીવું નહી; વલી થંડું પાણી એક વખતમાં પુશકલ પીવું નહી. સારી હાલતમાં બરફના કટકા ચાવવા ઘેરફાયેદા ભરેલું

છે; કેટલાંએક દરદમાં બરફના નાના કટકા મોહોડાંમાં મુકીને ચુસીયાથી ફાયેદો થાયેછે, પણ તે શીવાયે કદી પણ એ રીતે બરફ વાપડવું નહી.

થંડક કરવાને માટે સોડાવાટર, લેમનેડ, અને તરેહવાર શરબતો વાપડવામાં આવેછે, પણ તેઓ વીશે બીજી જોગવાઈયે બોલાશો કરશું.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ગરમી રૂતુમાં થોડી સમજ અને માવજતથી ગરમીનું જોર નરમ પડી શકેછે.

પરચુટણ.

તનદરોસ્તી બાબે સુચના—સર ઉવીલીયમ ટેમપલ કહી ગયોછે કે "એક માણસને આ ચાર ચીજ માહેથી ગમે તે પસંદ કરી લેવુંછે; ગમેતો દરરોજ કસરત કરવી, ઘણુંજ મધીયમ પણે રેહેવું, દવા ખાવી ઇઆતો આજારી પડવું." એક બીજો જણ કહી ગયોછે કે તનદરોસતીનો મુલ ભેદ સકારે ઉઠવામાં, કસરત કરવામાં, બદન સફાઈ રાખવામાં અને ભરચલ ખાધા વગર ટેબલ ઉપરથી ઉઠવામાંછે.

જે કુટુંબ સહવારે શકારે ઉઠે તો સમજવું કે ઘર ઘણુંજ સારી રીતે ચાલેછે અને તેઓ મેહેનતું અને તનદરોસતછે.

કસરતને માટે એટલુંજ કેહેવુંછે કે "પેદા કરીને સુખી રેહો." બીજા બોલોમાં, કસરત મેહેનત કરીને ભુખ પેદા થાયે એવું કરો.

બદન સાફ રાખવાને માટે પણ એટલુંજ કેહેવુંછે, કે "બદનના સુરાખો માહેથી ખરાબ રસ દુર કરો." બદનની સફાઈ જોકે પેહેલી નહી તોયપણ જરૂરની પેહેલી નેકી માહેની એક નેકીછે.

મધીયમ રીતે રેહેવા ઉપર, ડાકટર જાહાનસન, એક ચોપડીમાં તે વીશે એ બીના આવીયા ઉપરથી લખેછે, કે "એવી ચોપડીઓ દર તીસ વરસે વખત જોગ ફેરફાર કરીને છપાવી જરૂરછે." વળી એક કેહેવતછે કે "જે ધણી ઘણું ખાયેછે, તેને થોડું ખાવું પડશે."

ટુકામાં એટલોજ સાર નીકલેછે કે, "જે લોકો કુદરતને પોતાનો બબરચી બનાવેછે, ભુખને પોતાનો સટુઅરડ બનાવેછે, કે જેને સુરજ અને ખોલી ચોખી હવા શીવાયે બીજો કોઈ ડાકટર નથી, અને મધીયમપણું અને કસરત શીવાયે બીજી કાંઈ દવા નથી, તે શખસો ખરેખર તનદરોસત હોયેછે."

ચરચા પતરીઓને ખબર.

એક ઘરાક—તમારી ઉમર માતરે ૨૦ અને તમારી બાયડીની ઉમર ૨૮ની હોવાથી તમારે તાંહાં ફરજંદ નહી થાયે એ વાત ગલતછે.

નોશીરવાન—"દરાઈ ગાંગરીન" દરદની સમજ જોગવાઇએ.

સો. ફે.—દાંત કેઇ ચીજોથી સાફ રાખવા તે આવતા આંકમાં જણાવશું. નીમક ખોરાકમાં એક ઘણો અગતનો ભાગછે, પણ ઘણું નીમક ખાધાથી ખરાબી થાયેછે. સઘલી ચીજમાં અંદાજો હોવો જોઇયે.

M.—ડાકટરની સલાહ લેવો.

આજ્ઞાકીત—બરાબર ઉંઘ આવતી નથી તેના કારણો ઘણાછે. આવતા આંકમાં તે સમજાવશું અને તેનો ઉપાયે શું કરવો તેની પણ સમજ આપશું.

Faith—૧. તમે જે દરદનું બેયાન કરેછે તેને ઉપલીયું અથવા ઘંગરેજીમાં Convulsion કરીને કેહેછે. તે બચાંમાં ઘણું સાધારણછે; તેના કારણો ઘણાછે, અને જેવા કારણથી પેદા થાયે તે પરમાણે તે થોડું અથવા વધારે ધાસતી ભરેલુંછે. એનું વધારે બેયાન જોગવાઇએ કરશું. ૨. હીંદુને લાયેક કુવતદાર ખોરાક દુધ શીવાએ બીજો નજરે પડતો નથી. ઘણી વેળા ડાકટર વીચારમાં પડી જાએછે કે હીંદુને કુવતદાર ખોરાક શું આપવો. ભાજી તરકારી જાનવરના ખોરાક જેવો કુવતદાર ખોરાક નથી. ૩. રાતે ઉંઘાતી વખતે આંગ ઉપર કાંઇપણ ભાર અથવા ટકીયો મુકોછો તારેજ ઉંઘ આવેછે, તેનું કારણ ટેવ શીવાયે બીજું કાંઇ નથી. એ ટેવ જો ઘણુંસુધીની હોયેછેતો જવી મુશકેલછે. ૪. ગરમીના દીવસો ઉપર ચેહેરા ઉપર ખીલ નીકલવા માંડેછે તે થંડી રૂતુમાં નીકલી જાયેછે, તેનું કારણ ગરમીછે અને તેને મટાડવાને માટે થંડું પાણી અથવા બરફ અથવા કોલોન વાટર અથવા લવેનડર પાણી સાથે ભેલીને લગાડવું.

હાંસોટના દે. પો. માસતર—ખઈનો મરજ શરૂઆતમાં પારખવો ઘણો મુશકેલછે અને ઘણી વેલા વીચારો ખોટા પડેછે. એક વખત છાતી તપાસીયાથી વીચાર બાંધવો મુશકેલછે. તમુને કોઇ દીવસે છાતી ઉપરથી લોહી પડીયું નથી તેથી ભરાંત જાયેછે કે વખતસર ખઈનો રોગ નહી હશે. શીખેલા ડાકટરની સલાહ લેવો.

તંનદરોસતી.

જુન ૧૮૬૯

જાહેર ઈમારતો.

ચોખી અને પુરતી હવાની જરૂર.

જાહેર ઈમારતો, જેમકે જાહેર મીજલસ મલવાને માટે મુકામો, પુસતકખાના, ઈસકોલ, નાટકશાલા, હોટેલ, ઈસપીટાલ, બરાખ, ધર મશાલા, સાનેટેરીયમ, બંદીખાના, કારખાના, ઈબાદતખાના ઈતીયા દી, કે જાંહાં એક વખતમાં પુશકલ માણસો સાથે ભેગાં થાયેછે, તે બાંધવામાં, જેટલી ખાનગી ઈમારતો બાંધવાંમાં ચોકસાઈ અને વીચા રની જરૂર પડેછે, તે કરતાં એમાં વધારે ધેયાન આપવાની જરૂરછે. આગલા આંકોમાં ઘરો રેહેવા લાયેક થાયે એવી રીતનાં બાંધવાની જ રૂરીયાત વીશે વીશતારીને જણાવીયું હતું. એજ જરૂરીયાતો જાહે ર ઈમારતો બાંધવામાં પણ જોઈયેછ. સઘલામાં પેહેલી જરૂરીયાત જે મ બને તેમ ઘરમાં ચોખી અને પુરતી હવા આવે એવો બંદોબસત કરવામાંછે; અને જાહેર ઈમારતો બાંધતી વખતે એ ઉપર વધારે ધેયા ન આપવાની જરૂરછે. જાહેર ઈમારતોમાં એકજ વખતમાં પુશકલ માણસો વસેછે અને એ માણસોને ચોખી અને પુરતી હવા તનદરો સતી જાલવવાને માટે મલી શકશે કે નહી, તેનો વીચાર ઘર બાંધવા ની આગમજ કરવો ઘટેછે, કાંયેકે જો એ વીશેનો બંદોબસત બરાબ ર નહી હોતો, તો તેમાં વસનારા અથવા થોડો વખત પણ રેહેનારા ઓની તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે. ઘણી વેલા સાંભલવામાં અ થવા જોવામાં આવેછે, કે ફલાણો સખશ ઈબાદતખાનામાં અથવા કા રખાનામાં અથવા ઈસકોલમાં બેસુધ થઈ ગયો. ઘણા જણને માલમ

પડીયું હશે, કે ભરચલ મીજલસમાં તેઓનો જીવ ઘણી વેલા કેવો ફરી આવેછે અને તેઓ કેવું ઈછેછે, કે કેયારે ખોલી હવામાં જાયે. એ બનાવો હવા ચોખી અને પુરતી નહી મલીયાના સબબથી થાયેછે. એ શીવાએ ખરાબ હવાથી ઘણા ઘેરફાયેદા થાયેછે તે જોગવાઈએ જણાવશું. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જાહેર ઈમારત બાંધતારની ઉપર કેટલી મોટી ફરજ આવી પડેછે. આપણામાં કેહેવતછે કે, "ઘર ધણીનું એક ઘેર, પણ ભાડુતના સો ઘેર;" પણ જાહેર ઈમારતોને મારે એટલુંજ કેહેવુંછે, કે તે પરજાના કામને માટે મોટા શેહેરમાં એક અથવા બેથી વધારે હોતી નથી; એટલા માટે એક મુકી દેઈને બીજી ગમ જવાને બની આવતું નથી, તેથી જાહેર ઈમારત લાયેક હોયા નાલાયેક હોય પણ તે ઉપર લોકોને શંતોશ રાખવો પડેછે.

જે હવાનો આપણે દમ લેઈયેછ તેમાં આખસીજેન અને નાઈટરોજેન નામની બે જુદી જાતની હવાઓ આવેછે. એ હવાઓ આપણી જીંદગી ચાલુ રાખવાને માટે જરૂરનીછે; પણ કેટલાએક કારણોને લીધે એ હવાઓ સીવાએ કારબાનીક આસીડ નામની એક જેહેરી હવા આવેછે. જો એ જેહેરી હવાનું પરમાણ થોડું હોયેછેતો તે અવગુણ કરતી નથી, પણ જો તે પરમાણથી જરા પણ વધુ થાયેછે, તો તે તનદરોસતી અને જીંદગી ઉપર ઘણી માઠી અસર કરેછે. જો હવાના દર દશ હજાર ભાગમાં કારબાનીક આસીડ હવાના ચાર ભાગથી વધુ આવેતો તે નુકસાન કરેછે. હવે આપણે જે ચોખી હવાનો દમ લેઈયેછે અને જે હવા પાછી દમ વાતે કાહાડીયેછ, તે બેઉમાં ફરક થાયેછે અને તેમાં મોટો ફરક કારબાનીક આસીડ હવામાંછે. જે હવા પાછી દમ વાતે કાહાડીયેછ, તેમાં કારબાનીક આસીડ દર દશ હજાર ભાગમાં ૪૦૦ ભાગ થાયેછે, એટલે તે સો ઘણી વધી જાયેછે, અને તે જો પાછી દમ લીધામાં આવેતો તેનું જેહેર લાગીને નુકશાન કરીયા વગર રેહેજ નહી. એટલા માટે જરૂરછે, કે જે હવા દમ માહેથી કાહાડી, તેને પાછી દમમાં લેવાયે નહી એવો બંદોબસત કરવો જોઈયે. દમ માહેથી પાછી હવા કાહાડેલી વધારે ગરમ હોયેછે અને તે હલકી હોવાથી ઉપર ચહડેછે અને તેની જગા ઉપર બીજી ચોખી હવા આવેછે. જો એ હલકી જેહેરી હવા ઓરડા માહેથી તદન કાહાડી નાખવાનો બંદોબસત કીધો હોયેછેતો ચાલુ ચોખી હવા

આવીયાન્જ કરેછે; પણ જો પુરતી ચોખી હવાનો આવજાવનો બંદોબ સત નહી હોયેતો એ ઝેહેરી હવા બીજી ચોખી હવા સાથે ભેલાઇ જાયેછે, અને તેનો દમ લેવામાં આવેછે. થોડાવારમાં તે હવા એટલી તો ઝેહેર થઇ જાયેછે કે તેથી માણસ બેસુધ થઇ જાયેછે અને જો તેને ચોખી ખોલી હવામાં લેઇ જવામાં નહી આવેતો જીંદગી સલામત રેહે વી મુશકેલછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે, કે દરેક જાહેર ઇમારત માં, કે જાંહાં પુશકલ માણસો એક વખતમાં સાથે એકઠાં થાયેછે અ ને જઓ ઓરડાની ચોખી હવાનો દમ લેઇને થોડાવારમાં હવાને ઝેહેરી કરી નાખેછે, તેમાં ચાલુ ચોખી અને પુરતી હવાનો બંદોબસ ત કરવાની કેટલી જરૂરછે.

આગલા એક આંકમાં જણાવામાં આવીયું હતું કે દર માણસ ને તનદરોસત રેહેવાને માટે એક હજાર કીયુબીક ફીટ હવા રેહે એટ લા ઓરડા અથવા જગાની જરૂરછે; પણ ઇસપીટાલ, બંદીખાનું, બ રાખ ઇતીયાદી જાંહાં પુશકલ માણસો તરેહવાર હાલતમાં વસેછે, તાં હાં એથી પણ વધારે હવાની જોગવાઇ કરવાની જરૂરછે. હવે માણ સને એટલી મોટી જગાની શા માટે જરૂર પડેછે તે તપાસી જોઇયે.

દર માણસ દરેક દમમાં ૩૦ કીયુબીક ઇંચ હવા અંદર લેછે અ ને બાહેર કાહાડેછે; એક મીનીટમાં તે નજદીક ૧૬ વખત દમ લે છે; તારે દર મીનીટે ૪૮૦ અથવા દર કલાકે ૨૮૮૦૦ કીયુબીક ઇંચ અથવા ૧૬.૬૬ કીયુબીક ફીટ અથવા ૨૪ કલાકમાં નજદીક ૪૦૦ કીયુબીક ફીટ હવા દમ લીધામાં અથવા બાહેર કાહાડવામાં આવેછે. ઉપર જણાવીયા પરમાંણે દમ લીધેલી હવામાં દર દશ હજાર ભાગે મા તરે ૪ ભાગ અને દમ માહેથી બાહેર કાહાડેલી હવામાં ૪૦૦ ભાગ એટલે પેહેલાં કરતાં સો ઘણી કરબાનીક આસીડ હવા આવેછે. ૨૪ કલાકમાં દમ લીધેલી ૪૦૦ કીયુબીક ફીટ હવામાં ૧૬ ભાગ કારબાંની ક આસીડનો આવેછે, તારે દમ માહેથી બાહેર કાહાડેલી હવામાં ૧૬ કીયુબીક ફીટ કારબાંનીક આસીડના આવવા જોઇયે. એવી ઝેહેરી હવાને પાછી ચોખી કરવાને અથવા ચોખીને ચોખી રાખવાને માટે બાહેરની બીજી ચોખી હવાના સો કરતાં વધારે ભાગ મલી જવા જોઇ યે; એટલે દર કલાકની ૧૬.૬૬ કીયુબીક ફીટ ઝેહેરી થયેલી હવાને તા જી કરવાને માટે ૧૬૬૬ કીયુબીક ચોખી ફીટ હવા મલવીજ જોઇ

યે; પણ ચોખ્ખી હવામાં પણ થોડો કારબાંનીક આસીડનો ભાગ આવે છે, તારે બીજી પા ભાગ હવા ઉમેરાવી જોઈયે; એટલે એક કલાકમાં ૨૦૮૨ કીયુબીક ફીટ ચોખ્ખી હવાનો આવજાવ થવો જરૂરછે.

ડાકટર પારકસ અજમાયેશ ઉપરથી કેહેછે, કે એક ઓરડામાં કારબાનીક આસીડનું બરાબર પરમાણ રાખવાને માટે અને સઘલી તરેહનો બદબો કાહાડી નાખવાને માટે દર કલાકે ૨૦૦૦ કીયુબીક ફીટ ચોખ્ખી હવાની જરૂર માલમ પડી હતી. જારે ૧૨૦૦ અથવા ૧૪૦૦ ફીટ રાખવામાં આવી તારે કારબાની આસીડનું પરમાણ ૭,૮ અથવા ૯ લગી રેહેતું હતું.

એ ઉપરથી જેનરલ મોરીને જુદી જુદી જાહેર ઈમારતોમાં દર માણસને દર કલાકે કેટલી ચોખ્ખી હવાની જરૂરછે તે આ નીચે પરમાણે સોધી કાહાડીછે.

	દીવસમાં.	રાતરે.	કી૰ ફીટ.	
બરાખમાં...	૧૦૫૯	૨૧૧૮	,,	
કારખાંનામાં ..	૨૧૧૮	,,	,,	
બંદીખાંનામાં.	,,	,,	,,	
નાટકશાલામાં.	,,	,,	,,	
ઈસકોલમાં ..	૧૦૫૯	——	,,	
ઈસપીટાલમાં.	૨૮૨૫	૨૮૨૫	,,	
,,	૪૨૩૬	——	,,	મલમપતા કરતી વખતે.
,,	૫૬૫૦	૫૬૫૦	,,	ઊડતા રોગોચાલુહોયતેવખતે.

રાતરે જારે બતીઓ બલેછે તારે પુશકલ હવા જેમ માણસને માટે તેમ તેઓને માટે પણ જોઈયેછે. એક રતલ તેલ બલવાને માટે ૧૩૮ કીયુબીક ફીટ ચોખ્ખી હવાની જરૂરછે અને માણસના દમ માહેથી કારબાની આસીડ હવા નીકલેછે તેના કરતાં અહીં વધારે એ જેહેરી હવા પેદા થાયેછે. એ હવાને ચોખ્ખી રાખવાને માટે નનજદીક ૨૦ હજાર કીયુબીક ફીટ ચોખ્ખી હવાની જરૂરછે. જો એ માણસને દર કલાકે ૨૦૦૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જરૂરછે, તારે જો એક રતલ તેલ એક કલાકમાં બલી રેહે એટલી બતીઓ કરવામાં આવેતો, એ બતીઓ જાણે ૧૦ માણસની જગા રોકેછે.

જો ગેયાસ બાલવામાં આવેતો એવું માલમ પડીયુંછે, કે એક કીયુ

બીક ફીટ ગેયાસ બલતી વખતે બે કીયુબીક ફીટ કારબાનીક આસીડ હવા પેદા થાયેછે. એક કલાકમાં નજદીક ૩ ફીટ અને ૪ કલાકમાં ૧૦ થીતે ૧૨ ફીટ ગેયાસ બલેછે; અને તેથી બીગડતી હવાને ચોખી રાખવાને માટે ૧૮ થીતે ૨૧ હજાર કીયુબીક ફીટ ચોખી હવાની જરૂરછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે એક રતલ તેલને અને ૧૦ ફીટ ગેયાસને બલતી વખતે એકજ જથો હવાનો જરૂર પડેછે, અને જેમ ઉપર જણાવીયું તે પરમાણે ૧૦ ફીટ ગેયાસ એક કલાકમાં બલી રેહે એટલી બતીઓ બનાવવામાં આવેતો જાણે ૧૦ માણસની જગા રોકેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે દીવસના કરતાં રાતરે પુશકલ ખોલી હવાની કેટલી જરૂરછે.

હવે એક બાબદ ખુબ ધેઆનમાં રાખવાની જરૂરછે. જાહેર ઈમારતોમાં કાંઈ પણ જાતનો પુશકલ સામાણ રાખવો નહી. દરેક સામાણ ઓરડાની ચોકસ જગા રોકેછે, અને તેટલી હવા કમતી રેહેછે. જાહેર મીજલસ મલવાની જગામાં માણસો વટીક જગા રોકેછે. એક સાધારણ કદનું માણસ સરાસરી ૩ કીયુબીક ફીટ જગા રોકેછે; અને એ બાબદ પણ ઈમારતો બાંધતી વખતે ધેયાનમાં રાખવી જરૂરછે.

મુંબઈ શેહેરની જાહેર ઈમારતોમાં એ વીશેનો શું બંદોબસતછે તે હવે પછી તપાશી જોશું.

વસતીની ગણતરી.

ધંધાદારી.

વસતીની ગણતરીમાં જુદા જુદા ધંધાદારીઓની સંખીયા જાણીયાથી તે શેહેરની આબાદાની માલમ પડેછે; એટલુંજ નહી, પણ કીયો ધંધો વધારે ચાલુછે, અને તેઓની અને પારકાઓની તનદરોસતીમાં તે કાંઈ પણ રીતે હરકત કરનારોછે કે નહી તે પણ જાણવું જરૂરછે. કેટલા જણ બેરોજગારછે, અથવા કેટલા જણ બીજાની કમાઈ ઉપર આધાર રાખેછે, કેઈ જાત ચોકસ ધંધો કરેછે અથવા કીયો ધંધો મુદલ કરતા નથી, એ બાબદો જાણીયાથી સંસારી હાલત માલમ પડેછે.

૧૮૬૪ ની વસતીની ગણતરી ઉપરથી જુદા જુદા ધંધાદારીઓની આ નીચે પરમાણેની સંખીયા માલમ પડીછે.

ખોરાકી અને પરચુટન મસાલો વેચનાર.

	હીંદુ માસ નહી ખાનારા.	હીંદુ માસ ખાનારા.	મુસલમીન તથા આફ્રીકન.	પારસી.	નામની ક્રીસ્ચીયન.	યુરોપીયન અને યુરેશી ઇ૦	બીજી કોમ.	કુલ સ.
૧ કંદોઈ	૧૪૭૭	૩૩૫૨	૯૦૮	૩	૧૪	—	—	૫૭૫૪
૨ ખાતકી	—	૬૭૫	૨૧૮૭	—	૮૭	—	૨૪	૨૯૭૩
૩ ગોસતી..........	૧૬૯૧	૫૬૩૦	૧૮૯૬	૩૧૬	૯	—	૧	૯૫૪૩
૪ બબરચી.........	૧૩૭૧	૨૧૯૮	૨૨૨૭	૧૬૪૧	૩૦૨૬	—	૪૦	૧૦૫૦૩
૫ ભઠીયારો	૨૬૧	૧૧૭૬	૧૦૮૦	૯૩	૨૭૮	૬	—	૨૯૯૪
૬ ભાભરભુંજો	૨૧૪	૨૫૪૭	૯૬૪	૫	—	—	—	૩૭૩૦
૭ ભીસતી અથવા પાણી ભરનાર ...	૬૨૬	૩૮૯૫	૧૫૫૦	૩૩૭	૫	—	—	૬૪૧૩
૮ મરચાંવાલો ઇ૦.	—	૧૯૪૬	૯૦૮	૧૩૯	૨૩૮	૧	—	૩૨૩૨
૯ માછી	—	૯૫૮૫	૪૬૫	૪૦	૧૧૬૨	—	—	૧૧૨૫૨
૧૦ માલી, ખેડુત ઇ૦	૪૯૪	૧૧૪૪૬	૧૦૮૫	૨૭૦	૧૬૬૩	૫	૨૭	૧૪૯૯૦
૧૧ મીઠું બનાવનાર તથા વેચનાર ..	૧૭	૬૯૫	૨૩૮	૪	૩૩૬	—	૧૨	૧૩૦૨
૧૨ મોદી............	૫	૧૯૫૪	૧૯૯૨	૫૮	૮૬	૩૭	૬	૪૧૩૮
૧૩ હલવાઈ	૪૦૧	૨૧૩૭	૫૨૩	૩૮	૧૪	૧	૧૫	૩૧૨૯
૧૪ હોટેલવાલા તથા રાંધી ખવરાવનાર.	૫૧	૭૨૬	૯૨૫	૧૧૧	૯૬	૩૯	—	૧૯૪૮
								૮૧૯૦૧
								સેંકડે ૧૦.૦

પેહેરવાશ.

	હીંદુ માસ નહી ખાનારા.	હીંદુ માસ ખાનારા.	મુસલમીન તથા આફ્રીકન.	પારસી.	નામની ક્રીસ્ચીયન.	યુરોપીયન અને યુરેશી ઇ૦	બીજી કોમ.	કુલ સ.
૧૫ ઉનનું કામ વેચનાર	૩૩૨	૧૦૩૩૪	૨૧૬૪	૧૨૦૯	૨૮	૩૫	૯૩	૧૪૧૯૫
૧૬ કાપડીયો	૨૫૦૪	૪૦૩૧	૨૨૯૯	૫૨૬	૬૨	૨૨૭	—	૯૬૪૯
૧૭ દરજી	૫૫૮	૭૭૮૬	૨૩૧૮	૨૧૪	૧૪૦૧	૯૭	૧૫	૧૨૩૮૯
૧૮ ધોબી	—	૫૮૨૪	૮૯૮	—	૯	—	—	૬૭૩૧
૧૯ મોચી ચમાર ઇ૦		૪૨૦ નાતબાર ૪૯૩૮ }	૭૫૭	૫૧	૭૨	૩૭	૩૦	૬૩૦૫
૨૦ રંગારી	૨૪	૯૩૪	૧૫૦૫	—	—	—	—	૨૪૬૩
૨૧ રેસમ વેચનાર...	૩૧૧	૩૭૮૫	૧૨૭૫	૭૧	૯૮	૨૮	૨૧	૫૫૮૯
૨૨ વણકર..........	૭૧	૪૭૮૬	૬૨૧૪	—	—	—	—	૧૧૦૭૧
૨૩ સુતરનું કામ વેચનાર..........	૧૩૮૬	૨૯૨૨	૧૩૯૬	૨૯૫	૨૦	૮૯	—	૬૧૦૮
								૭૪૫૦૦
								સેંકડે ૯.૧૨

ઘરની ચાકરી.

	હીંદુ માસ નહીં ખાનારા.	હીંદુ માસ ખાનારા.	મુસલમીન તથા આફ્રીકન.	પારસી.	ગામઠી ક્રીસ્ચીયન.	યુરોપીયન અને ઇન્ડો યુ૦	બીજી કોમ.	કુલ.
૨૪ ચાકર તથા હજામ	૩૯૩૨	૨૭૨૩૨ નાતબાર ૨૬૮૬	૧૦૦૦૬	૫૩૩૨	૨૫૦૪	૨૫૩	૨૪૪	૫૨૧૮૯
૨૫ ઝાડુ કાહાડનાર તથા કચરાપતી......		૪૭ નાતબાર ૧૯૩૧	૩૪૬	—	૨૭	૨	—	૨૩૫૩
								૫૪૫૪૨
								સેંકડે ૬.૬૮

છાંચો.

૨૬ ઈંટ નલીયાં બનાવનાર તથા વેચનાર..........	૨	૨૫૮૬	૭૦૯	૨	૬૪	—	—	૩૩૬૪
૨૭ છતરી વેચનાર..	૨૫૩	૧૪૦૫	૫૬૪	૬૮	—	—	૧	૨૨૯૧
૨૮ ઝાવલી બનાવનાર તથા નેતર ભરનાર........	—	૧૬૧૫	૨૭૭	૬૪૯	૧૫૧	—	—	૨૮૦૨
૨૯ ધોંડફોડો.......	૨૩૪	૧૩૩૯૩	૩૨૨૪	૧૨૯	૪૪	૫	૫૨૮ ચાહુડી.	૧૭૫૬૭
૩૦ નલ મુકનાર.....	૧	૩૫૬૧	૫૮૫	૧૬	૪	૩૩	—	૪૨૦૦
૩૧ રંગ લગાડનારચીતારો	૧૮	૧૨૬૧	૧૦૫૪	૧૬૬	૧૪૯	૬૭	૫	૨૭૨૦
								૩૨૯૪૯
								સેંકડે ૪.૦૩

વાસન, સામાણ, બાળવાના લાકડાં ઈ૦

૩૨ કલઇ વેચનાર તથા કલઇગર.......	૬	૧૨૯૦	૭૧૦	૩૫	૫	૬	—	૨૦૫૨
૩૩ કંસારો	૫૧૬	૪૪૦૯	૪૯૦	—	—	૩	—	૫૪૧૮
૩૪ કાચ ગલાસ વેચનાર	૪૮	૧૮૫૨	૭૨૧	૧૫૪	૩૦૧	૧૬	૫	૩૦૯૭
૩૫ કોલસો વેચનાર.	૫૯	૫૪૯	૫૭૬	૨૨	—	—	—	૧૨૦૬
૩૬ તેલી, સાબુ બનાવનાર ઈ૦.....	૨૨૯	૧૨૯૩	૧૭૩૬	૧૧૧	૧	૨	૧૩	૩૩૮૫
								૧૫૧૫૮
								સેંકડે ૧.૮૫

શોખ અને ઇ૦.

	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૩૭ ક્રેસપન	૫૯	૬૧૦૮	૯૨૪૧	૪૪	૩૬	૪૯	—	૯૫૩૬
૩૮ ગવૈયા	૨૬૯	૨૯૭૫	૬૩૮	૧૨	૪૦	૧૨૭	—	૩૪૬૪
૩૯ મશીવાળી	૭૫	૨૭૮	૩૬૧	૧૯૬	૬૬	૮	—	૯૮૪
૪૦ તંબાકુ, પાન અને અફીણ વેચનાર.	૩૨૮	૩૪૯૫	૬૯૪	૩	૨	—	૧૦૨	૪૬૧૦
૪૧ પીઠાંવાળો, તાડી વાળો.........	—	૮૦૪૦	૧૦૦	૨૮૯૧	૯૦૮	—	—	૧૧૫૦૯
							ચીના.	
૪૨ હોટેલવાળા.....	—	૩૯૨	૨૦૩	૫૦	૩૦	૪૫	—	૭૩૩
૪૩ ભાંગરીવાળો, વિ૦	૩૮	૨૫૫૪	૧૪૮૦	૪૩૪	—	—	—	૪૫૦૬
૪૪ રમકડાં વેચનાર.	૫૮	૯૨૦	૫૬૦	૩૧૦	૬	૩	૭	૧૮૬૪
૪૫ સોની તથા ઝવેરી	૬૪૪	૧૦૫૭૮	૨૭૫	૧૨૮	૭૩	૨૩	—	૧૧૫૬૩
૪૬ ફુલો વેચનાર...	૬૧	૪૩૯	૪૩૩	—	—	—	—	૯૩૩
								૪૯૪૮૨
								સેંકડે ૬.૦૬

તંદુરોસ્તી.

૪૭ ઝોળ્પવાળો	—મોતબાર	૭૫૪	૪૦૧	—	—	—	—	૧૧૫૫
૪૮ ગાંધી	૩૮૪	૧૪૫૫	૧૦૨૫	૪૪	૧૮૪	૩૨	૨	૩૧૨૬
૪૯ વૈદ	૨૬૫	૩૧૯૧	૧૦૫૬	૫૦૩	૨૧૮	૧૯૧	૩૮	૫૪૬૨
								૯૭૪૩
								સેંકડે ૧.૧૯

કેળવણી.

૫૦ છાપખાનાવાળા તથા ચોપડી વેચનાર.	૨૦૯	૨૩૨૩	૧૦૮૩	૫૭૫	૨૫૨	૩૩	૭	૪૪૮૨
૫૧ પાદરી	૨૬૭૧	—	૮૫૯	૩૫૮૦	૬૭	૧૩૯	૪	૭૩૨૦
૫૨ મેતાજી, માસતર.	૭૬૯	૧૦૩૩	૫૫૬	૩૭૬	૯૮	૯૭	૫૧	૨૯૮૧
								૧૪૭૮૩
								સેંકડે ૧.૮૨.

વેપાર ઈ૦

૫૩ ફેરીયા	૪૮૫	૨૪૨૭	૨૪૦૪	૧૮૯	૫	—	—	૫૫૧૦
૫૪ લીલાંઉ કરનાર...	૧૭૭	૩૦૮	૬૩૭	૧૦૭	—	૧૪	—	૧૨૪૩

	હીંદુ માસ નહી ખાનારા.	હીંદુ માસ ખાનારા.	મુસલમીન તથા આફ્રીકન.	પારસી.	ગામડી ક્રીસ્ચીયન.	યુરોપીયન અને યુરેશી ઇ૦	બીજી કોમ.	કુલ.
૫૫ વેપારી તથા નાણાવટી તથા દલાલ.	૩૬૦૯ / ભાતીયા. ૫૫૫૨	૧૩૨૪૮	૬૦૫૨	૬૧૪૯	૪૦૫	૬૭૬	૧૩૭	૩૫૮૨૮
૫૬ શરાફ તથા તગ્ય કાહાડનાર	૬૨૩	૧૮૩૧	૩૮૨	૬૩૯	૮	૧૫૩	—	૩૬૩૬
								૪૬૨૧૭
								સેંકડે ૫.૬૭

જીવ અને માલનો સંભાલ.

૫૭ પોલીસ સીપાહી.	૨૮૭	૧૨૮૦૩	૨૮૪૩	૭૧	૨૯	૧૫૭	૧૩	૧૬૨૦૩
૫૮ લશકરી માણસ અને પેનશનર.	૨૩૫	૨૬૨૭ / નાતબાર ૧૭૭૩	૧૬૯૦	૭૭૩	૧૨૭	૧૩૯૬	૧૫૬	૮૭૭૭
૫૯ સરકારી ચાકર તથા લાયેર	૪૨	૭૭	૫૧	૩૮	—	૯૧	—	૨૯૯
								૨૫૨૭૯
								સેંકડે ૩.૧૦

હાલચાલ.

૬૦ ખલાસી........	—	૨૨૦૭૭	૧૫૦૬૩	૨૯	૩૭૨	૨૯૮૧	૬૨	૪૦૫૮૪
૬૧ ઘોડાવાલો ઇ૦ ..	૫૭૮	૧૧૪૩૧	૨૫૫૩	૧૨૦૯	૧૩૧	૨૪	૧	૧૫૯૨૭
૬૨ બેલની ગાડી હાંકનાર, દુધવાલો.	૨૮૦	૧૨૪૯૧	૩૫૩૪	૩૨૫	૪૪	—	૬૯	૧૬૭૪૩
૬૩ વાહાણનો સામાણ વેચનાર ...	૮	૮૮૫	૬૨૨	૧૮૬	૧૧૩	૧૬	—	૧૮૩૦
૬૪ સાંચો ચલાવનાર	૩૯	૮૩૧	૨૭૧	૨૯૧	૯૧	૩૧૦	૧૬	૧૮૪૯
૬૫ હેલકરી, હમાલ.	૪૧	૮૦૧૧	૯૦૫	૫	૩૫	—	—	૮૯૯૭
								૮૫૯૩૦
								સેંકડે ૧૦.૫૦

હુન્નરશાળ.

૬૬ ઇજનેર (સીવીલ)	—	—	—	—	—	૧૦૬	—	૧૦૬
૬૭ કન્ટરાકટર......	૨૬૧	૫૯૬	૨૫૯	૬૦૬	૨૧	૪૦	—	૧૭૮૩
૬૮ કાથાના દોરડાનો કારીગર	૧૦૩	૨૨૩૮	૧૦૬૪	—	—	—	—	૩૪૦૫
૬૯ દામર વેચનાર ..	૧૭	૩૩૬	૩૦૨	૪૬	૧૦	—	—	૭૧૧
૭૦ દારૂગોળો વેચનાર બનાવનાર ઇ૦	૩૨૬	૧૩૭૪	૪૫૫	૫૪	૬	૨	—	૨૨૧૭

	હીંદુ મત નહી માનારા.	હીંદુ મત માનારા.	મુસલમાન તથા આફ્રીકન.	પારસી.	ગામડી ક્રીસ ચીયન.	યુરોપીયન અને યુરેશીઅન.	બીજી કોમ.	કુમલે.
૭૧ લાકડાંવાલો, લાકડ કામ બનાવનાર.	૨૯૮	૧૯૯૩૮	૪૬૬૦	૫૯૦૬	૬૪૦	૯૫	૬૪૯ યાહુદી ૯૫ ચીના	૩૨૨૮૧
૭૨ લીખનાર, મેહેતો.	૭૯૩૪	૧૫૩૪૭	૧૦૮૮	૭૧૮૦	૨૨૨૯	૨૧૮૨	૨૯૭	૩૬૨૫૭
૭૩ લોહાર તથા લોહો ડાંનુ કામ કરનાર .	૨૪૭૬	૧૦૧૬૨	૨૨૪૯	૫૩૦	૧૦૯	૨૪	—	૧૫૫૫૦
								૯૬૩૧૦
								સેંકડે ૧૧.૩૦

બીનહુનરાત.

૭૪ બેગારી........	૪૧૬૦	૧૬૫૭૯૬	૧૮૪૬૫	૧૦૭૯	૧૨૭૧	૩૧૯	—	૧૯૧૦૯૦
								સેંકડે ૨૩.૪૦

બેરોજગાર.

૭૫ ભીખારી	બરામન ૧૦૩૭૦ ૩૫૬	૮૧૭૭	૮૧૦૫	—	૩૮	—	—	૨૭૦૪૬
૭૬ વરસાન ઉપર રેહેનાર.........	૧૦૨૦	૬૪૦૪	૪૩૪૮	૩૧૧૭	૨૧૫	૩૦૩	૧૨૫	૧૫૬૩૨
								૪૨૬૭૮
								સેંકડે ૫.૨૨

આ ઉપલી ટીપ વાંચતાં એક બાબદ ધેયાનમાં રાખવી કે મરદ, ઓરત અને બચાં કે જેઓનું પોશણ ધંધાદારીની આવક માહેથી થાયે છે, તે સઘલાં ધંધાદારીની સંખ્યીયા સાથેજ લીધામાં આવીછે; કાંયેકે ઘણી વેલા ઓરતો ધંધાદારીઓના કાંમમાં મદદ કરેછે અને બેઉને છુટાં પાડવાં ઘણું મુશકેલીનું કામ પડેછે; વલી મરતીયુકની ટીપમાં એવીજ રીતનો બંદોબસત કીધોછે અને બેઉને સરખાવવાને કાંમે લાગે એટલા માટે ગણતરીની ટીપ પણ તેજ પરમાણે ગોઠવીછે, પણ જો શેહેરના ઘરોમાં વસનારાઓના કુટુંબ ૧,૦૧,૮૯૦ જે ગણવામાં આવીયાંછે તે વીચારમાં લેઈયે અને દર કુટુંબમાં નજદીક ૭. ૭ માણસો, મરદ, ઓરત અને બચાં મલીને ગણીયે, અને દર કુટુંબમાં એકજ ધંધાદારીછે એવો ખેયાલ લેઇ જઈયે, તો ઉપલી ટીપમાં ખરા ધંધાદારી કેટલાછે તે જાણવાને માટે જે રકમો મુકીછે તેને ૭. ૭ થી ભાંગ્યાથી ઘણોખરો આડસટો મલી આવશે.

ઉપલી ટીપો તપાસતાં કેટલીએક અગતની બાબદો માલમ પડેછે. હીંદુ માસ નહી ખાનારા, કે જેમાં લીંગાઇત, જેન, બરાહમન અને ભાટીયા લોકો આવેછે, તેઓની હાર તપાસતાં માલમ પડેછે કે તેઓ થેાડા સીવાએ સઘલી જાતના ધંધામાં પડેલાછે. એક વખત એવો પણ હતો કે જારે હીંદુ લોકો જાત પરમાંણે ધંધો ચલાવતા હતા, પણ હાલનો વખત એવો આવીયોછે કે થોડીજ જાત એવી હશે કે જે સઘલી જાતના ધંધામાં પડતા નહી હશે, અથવા થોડાજ ધંધા હશે કે જેમાં ગુજરાણ ચલાવવાને માટે તેઓ પડતા નહી હશે. પેહેલી હાર તપાસતાં માલમ પડેછે કે તેઓ કાંઇ પણ જાતની જાનવરની ખેારાકી તથા તાડી દારૂમાં ધંધો કરતા નથી. તેઓમાં કોઇ ધોબી, મોચી, ચમાર, ઝાડુ કારનાર, ઝાવલી બનાવનાર, જોખવાલો નજરે પડતો નથી. તેઓમાં કોઇ ફોટોગરાફર, ખલાસી અને સીવીલ ઇજનેર નથી એ માતરે એક ઇતિફાકથી બનીયુંછે. બરાહમન લોકોની ૩૦,૬૦૪ ની વસતીમાં ૧૦૩૭૦ એટલે નજદીક તરીજો ભાગ ભીખારીછે, ૨૬૦૬ પુજારીઓ, ૫૯૭૩ લીખનાર મેહેતા, ઘરના ચાકર ૧૭૯૫, વેપારી અને નાણાવતી ૧૭૨૮ અને માતરે ૭૨૦ શીક્ષકોછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે બરાહમન લોકોનો મોટો ભાગ હજુર સુધી આલસાઇમાં દાહાડા કાહાડેછે અને થોડા જણ કાંમમાં વલગવાને ખંતીછે.

એ માહેનો એક બીજો અગતનો ભાગ ભાટીયાઓનોછે તેઓની ૨૧૭૭૧ ની વસતીમાં ૫૫૫૨, એટલે નજદીક ચોથો ભાગ વેપારી અને નાણાવતીનોછે; લોહોડાના કાંમમાં ઘુતાએલા ૨૩૮૯, મેહેતા અને લીખનાર ૧૮૦૫, ઘરના ચાકર ૧૭૯૯, કાપડીયા ૧૬૧૪, સુતર કામમાં ઘુતાયેલા ૧૨૩૨ જણ માલમ પડેછે. જે ધંધો બરાહમન લોકો ચલાવવાને ના પાડેછે તે તેઓ પણ કરતા નથી. ભાટીયા લોકોનો મોટો ભાગ વેપારીછે અને તેઓ જાતે ઘણા મેહેનતુછે, તે ઉપલી ટીપ ઉપરથી જણાયેછે.

એ ટોલામાં ખેડુતનો ધંધો ચલાવનાર ઘણા થોડાજછે એ ઘણી દલગીરીની વાતછે. એઓમાં વેસીયા રાંડોની સંખીયા ઘણી થોડીછે એ એક સંતોશકારક બીનાછે.

બીજી ન્યાતોના ધંધા વીશે આવતામાં જણાવશું.

ખરાબ પાણી પીધાથી થતાં દરદો.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે જેમ ખરાબ હવાથી દરદો લાગુ પડેછે, તેમજ ખરાબ પાણી પીધાથી પણ તરેહવાર દરદો પેદા થાયેછે અને એ દરદોનો દવામાં ઉપાયે સોધવો નકામોછે. ખરાબ પાણી પીધાથી દરદો થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી અને તેના દાખલા વારે ઘડીએ જોવામાં આવીયાછે.

ઘણા જણને માલમ પડીયું હશે, કે કોઈ કુવાના પાણી પીધા પછી તેઓને સુસતી અને ભાર લાગેછે, ખાધેલું જરી શકતું નથી અને સહવારની સાંજ નીકલી જાયેછે પણ ભુખ લાગતી નથી. તેઓ તે પાણીને ભારી અથવા "દલ" (સુસત) કરીને કેહેછે. વલી કોઈ કુવાનું પાણી પીધા પછી વધારે ભુખ લાગેછે અને કામકાજ કરવાને ઉલટ છુટેછે; એ પાણીને તેઓ હલકાં અને હજમીયત કરીને કેહેછે. ભારી પાણીમાં હદથી વધારે ખાર આવેછે અને જારે તે પાણી દરરોજ પીવામાં આવેછે તારે થોડા દીવસમાં બેહજમીયતી થયા વગર રેહેતી નથી.

ખારૂં પાણી પીધાથી થોડી મુદતમાં પેટ છુટી જયા વગર રેહેતાં નથી. ઘણા જણને અજમાયેશ થઈ હશે કે રાતરે ખારૂં પાણી પીધા પછી સહવારે ખોલાસથી પેટ આવેછે, પણ જારે એ પાણી ઘણી મુદત લગી પીવામાં આવેછે તારે અવગુણ કરીયા વગર રેહેતું નથી.

તરત ખોદેલા કુવાના પાણી પીધાથી પણ પેટ આવેછે, કાંયેકે તેમાં મટોડીનો પુશકલ ભાગ આવેછે. કેટલીએક નદીઓના પાણીઓ ચોકસ મોસમે ગદલાં થાયેછે અને તે પાણી પીધાથી પણ પેટ આવેછે. એમ કેહેછે, કે ગંગા નદીના પાણી ચોકસ મોસમ ઉપર પીધાથી પેટ આવીયા વગર રેહેતાં નથી.

તલાવનું અથવા ચરતું પાણી, કે જે રસતા ઉપરનું વરસાદનું પાણી સઘલી જાતની ગલીચી સાથે ધોવાઇને એકઠું થાયેછે; કુવાઓ બરાબર નહી બાંધીયાથી ગટરનું તથા વાડાઓનું પાણી તેમાં પેવસ થાયેછે; પાણી લેઈ જવાના નલો ગટરોમાં આવીયાથી કેટલી વખતે સાંધા માહેથી ગંધીલી હવાઓ અંદર પેવસ થાયેછે; કુદરતી ઝરાઓનું પાણી કે જેમાં ધંધકનો ખવાસ આવેછે (જેમકે ઉનાઇના ઝરાઓ);

એ સઘલાં પાણી પીધાથી પેટ છુટી જાયેછે. એટલા માટે જે પાણીમાં આરપાર જોતાં ફરતી બારીક કરચો માલમ પડે અથવા જરા પણ રંગમાં ગદલું હોયેતો તે પીવું નહી. ડાકટર ગોર કેહેછે, કે એક વખતે આફરીકાના પસચીમ કોસટા ઉપર બુલામાં નામના શેહેરના કેટલા એક રેહેવાસીઓને જોરાવર પેટ આવવા લાગાં. તપાસ કરતાં માલમ પડીયું કે જે કુવા માહેથી તેઓ પાણી પીતાં હતાં તે, લીલ, ઝાડના પાતરાં, અને રેતી મટોડીના ભેલથી ગદલાં થઈ ગયાં હતાં. એ પાણી ગાલીને પીધા પછી કાંઇ પણ અવગુણ માલમ પડીયો નહી હતો. ૧૮૬૧ માં મેખસીકનની લડાઈમાં જારે ફરેંચ લોકોનું લશકર ઓરીઝાબા તરફ હતું તારે તેઓમાં બેહજમીયતી અને પેટનો મરજ લાગુ પડીયો હતો, અને ખાણું ખાધા પછી તેઓને પુશકલ ગંધીલો પવન છુટતો હતો. તપાસ કરતાં માલમ પડીયું કે જે ઝરાનું તેઓ પાણી પીતા હતા તેમાં ગંધકનો ખવાસ હતો.

ખરાબ પાણી પીધાથી ઘણી વેલા મરડાનો મરજ લાગુ પડેછે. ડાકટર આનેસલી અને તવાઈનીંગ જેવા અનુભવી ડાકટરો બંગાલ પરાંતમાં અને મુખ્પીય કલકતા અને મદરાસ શેહેરોમાં સખત મરડાનો મરજ ઘણો ફેલાયેલો રેહેછે, તેનું કારણ ખરાબ પાણી પીધાથી બને છે, એવું વારમવાર લખી ગયાછે. ૧૮૬૨ માં ડાકટર ચેવરજ કલકતાની તનદરોસતી હાલત વીશે લખતાં જણાવેછે કે "ખારૂં પાણી પેટના મરજોનું તેમાં મુખીય મરડા અને કોલારાના રોગોનું એક ચાલુ કારણછે; અને તેથી ખારૂં પાણી પીવાને તદન લાયેક નથી અને જે કોઈ તરતના ખોદેલા તલાવનું પાણી પીવાની હીમત ચલાવેછે તે પોતાની જીંદગીને ધાસતીમાં નાખેછે." દખણમાં સેકનદરાબાદ શેહેરમાં મરડાનો રોગ ઘણો ફેલાયેલો રેહેછે અને તેનું કારણ એવું માલમ પડીયુંછે, કે તાંહાંના પાણી મોટી ઘોરસથાન માહેથી પસાર થયેલું પીવામાં આવેછે. મુંબઈ શેહેરમાં પણ વેહારનું પાણી લાવીયા આગમજ એ મરજ ઘણો ફેલાતો રેહેતો હતો. ડાકટર દેવીસ વેસટ ઈનડીસને લગતી એક અજબ વાત કેહેછે, કે જારે વાહાણ ઉપરના ખલાસીઓને તોરતોલા શેહેર તરફ જવાને હોકમ થતો હતો તારે ખચીતથી સઘલાને મરડો થઈ આવતો હતો અને તે ખરાબ પાણીને લીધે થતું હતું. એ વાત એટલીતો ચોકસ થઈ હતી કે જારે તોરતોલા

શેહેરના હરેક કોઈ રેહેવાસીને વાહાણ ઉપર જમવા તેડતા હતા તા
રે તેઓ પોતાની સાથે જુદું પીવાનું પાણી લેઈને જતા હતા. આ
ફ્રીકાના પસચીમ કોસટા ઉપર કેપકોસટ કાસટલ શેહેરમાં એક વખ
ત મરડાનો રોગ લાગુ પડીયો હતો અને તેનું કારણ એવું માલમ પ
ડીયું કે જે તલાવનું તેઓ પાણી પીતા હતા તેમાં એક ગટરનું ગલી
ચ પાણી પસાર થતું હતું; તે બંધ કીધા પછી મરડાનો રોગ નાબુ
દ થયો.

પણ કોલારા જેવા સઉથી બુરા મરજનું કારણ પણ ખરાબ પાણી
પીધાથી બનેછે એવું હાલ માલમ પડીયુંછે. ડાકટર મુઆત લખેછે કે
એક ઝરાના પાણી પીધાથી સીપાહીઓમાં એ મરજ લાગુ પડીયો હ
તો. એમ કેહેછે, કે ઈંગલંડમાં ૧૮૫૩ માં સાઉઠવરક નામની પાણી
પુરું પાડનારી કંપનીનું પાણી જે લોકોએ પીધું હતું તેઓમાં દર
દશ હજાર ઘેરે ૭૧ માણસને કોલારાનો રોગ લાગુ પડીયો હતો.
એ પાણી તપાસતાં ગલીચ માલમ પડીયું હતું. લામબેઠ કુંપનીનું
પાણી ચોખું હતું અને તે પાણી પીનારાઓમાં દર દશ હજાર ઘરે
માતરે પાંચ જણને એ રોગ થયો હતો. તેથી સમજ પડેછે, કે કોલા
રાના રોગનું કારણ ખરાબ પાણીમાં પણ છે. એજ પરમાણે બીજા પુ
શકલ દાખલાઓ મલેલાછે. એક તુરંગમાં કોલારાનો મરજ લાગુ પ
ડીયો અને બીજી તુરંગમાં તેનો ઇસારો પણ માલમ પડીઓ નહીં;
એકમાં ખરાબ અને બીજામાં ચોખું પાણી પીવામાં આવતું હતું.
એમ કેહેછે, કે કોલારાના પેટ જો પાણી સાથે ભેલાએ અને તે પાણી
પીવામાં આવેતો કોલારો જલદીથી લાગુ પડેછે. એટલા માટે કોલા
રાના પેટ જમીનમાં દાખલ નહી થાએ તેની સંભાલ લેવી જરૂરછે.
કોલારાના પેટમાં કાંઈ પણ વાસ અથવા સવાદ નથી અને તેથી પા
ણી સાથે વગર પારખે પીવામાં આવે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

ખબોચીયાનું પાણી પીધાથી હંમેશાં તાપ લાગુ રેહેછે અને ત
લી મોટી થાયછે એ વીશેની આજમાએશ સઘલા દેશોમાં જોવામાં આ
વીછે. સઘલા જણને ખબર હશે કે હીંદુસથાનના કેટલાએક ગામ
ડાના રેહેવાસીઓનું પેટ હમેશાં ફુગાએલું અને મોટું રેહેછે. તલી
પેટની ડાબી બાજુ ઉપર આવીછે અને તે તનદરોસત હાલતમાં બા
હેરથી માલમ પડતી નથી, પણ ચાલુ તાપના રોગથી તલી મોટી થા

યેછે અને ઘણી વેલા તેનું કદ એટલુંતો વધી પડેછે કે આખા પેટની જગા રોકેછે. એવા લોકોને આપણા લોકો પાલી કરીને કેહેછે; એ રોગ થવાનું કારણ તે ગામડાંમાં તલાવ અને ખબોચીઆઓનું પાણી પીધાથી માલમ પડીયુંછે. એ પાણી પીધાથી તાંહાંના રેહેવાસીઓ બારેમાસ તાપના રોગથી હેરાન થાયેછે. વારેઘડીએ માલમ પડીયુંછે, કે તેજ ગામડાના બીજા લોકો જે કુવાઓનું પાણી વાપડેછે તેઓને એ રોગ લાગુ પડતો નથી. ખબોચીયાના પાણીમાં કોહેલી વનસપતી અને ખારનો મોટો ભાગ આવેછે. છાસટીમાં કાપણીને વખતે તાપનો રોગ ફેલાયેછે અને જે લોકો કુવાઓનું પાણી વાપડેછે તેઓને એ વખતેજ તાપ આવીને નીકલી જાયેછે, પણ જે લોકો ખબોચીયા અને લીલ ભરેલા તલાવોનું પાણી પીયેછે તેઓને બારેમાસ તાપ લાગુ રેહેછે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે એવી જગાઓમાં કુવા ખોડવાની કેટલી જરૂરછે.

ખરાબ પાણી પીવાની એક બીજી ધાસતી કેટલાએક ડાકટરો જણાવી ગયાછે. ડાકટર સધરલાનડ કેહેછે કે જે પાણીમાં ચાક અથવા સલફેટ આફ લાઈમનો મોટો ભાગ આવેછે, તે પીધાથી પથરીનો મરજ લાગુ પડેછે. તેની સાહાદતમાં જણાવેછે કે પેહેલાં પથરીનો મરજ ઘણો ફેલાયેલો માલમ પડતો હતો, પણ ચોખ્ખા પાણીની તજવીજ થયા પછી એ મરજ કમતર થતો ગયો. ડાકટર પારકસ અને રીચરડસન એ વીચાર ઉપર શક લેઈ જાયેછે. પણ પરોફેસર ગામગી કેહેછે કે ચાકની જમીન ઉપર વસનારાં બકરાંઓમાં પથરીનો મરજ ઘણો લાગુ પડેલો જણાયેછે.

જે પાણીમાં ચાક અને માગનીસનો ભાગ હદથી જેયાદા આવેછે તે પાણી પીધાથી **કંઠમાલાનો** રોગ ફેલાયેછે. આલપસ અને પીરનીજ પરવતો તરફના રેહેવાસીઓમાં એ મરજ ઘણો ફેલાયેલો હોયેછે. એ સીવાએ રૂશીયાના કેટલાએક ભાગમાં, હીંદુસથાનના વાયવી પરાંતોમાં અને બરેઝીલમાં એ રોગ ફેલાયેલો માલમ પડેછે. બંગાલ પરાંતમાં કમાઉન નામના શેહેરમાં ડાકટર મેકલેલનને ચોકસથી માલમ પડીયું કે જે લોકો ચાક અને ચુનાની જમીન ઉપરથી પસાર થતું પાણી પીતા હતા તેઓમાં નજદીક સેંકડે ૩૩ જણને એ રોગ થતો હતો. ડાકટર બેલારજર કેહેછે, કે ફરાનસ દેશના આઈસીયર નામના પ

રગણામાં એ રોગ ઘોડા અને ખચરને પણ થાયેછે અને જુવાન શ ખસો લશકર માહેથી નીકલી જવાને માટે એ પાણી પીઈને એ રોગ પેદા કરતા હતા. ડાકટર બાલી કેહેછે, કે સવીતઝરલાનડમાં કેટલાએક ઝરા ના પાણી પીધાથી ૮ અથવા ૧૦ દાહાડામાં એ રોગ પેદા થાયેછે. ચો ખું પાણી પીધાથી એ રોગ તરતનો હોએછે તે નીકલી જાએછે.

ખરાબ પાણી પીધાથી કરમનો રોગ વારેઘડીએ ફેલાયેલો જણાયેછે. ખોરાક અથવા પાણી સાથે બદનમાં તેના બારીક ઈડાં પેવસ થાયેછે અને પછી તેના કરમ પેદા થાયેછે. મોલમેનમાં વરસાદની મોસમમાં તાંહાંના સઘલી વયેના રેહેવાસીઓ તથા યુરોપીયનમાં એ રોગ ફેલાયેછે. ખરાબ પાણીમાં નાહેયાથી બદનના તરેહવાર ભાગોમાં વારા પેદા થા યેછે એ વાત ચોકસ થડી ચુકીછે. એટલા ઉપરથી સમજવું કે ખ રાબ પાણી પીધાથીજ નહી પણ તેમાં નાહેયાથી પણ ઘણો અવગુણછે.

ખરાબ પાણી પીધાથી એવાં દારદો પેદા થાયેછે તે ઉપરથી ડાકટ ર પારકસ જણાવેછે કે,

૧. જો કોઈ પણ શેહેરના રેહેવાસીઓમાં એક વખતમાં પેટ છુટી જવાનો મરજ ફેલાયેતો સમજવું કે તે ખરાબ હવા યા ખરાબ પાણી યા ખરાબ ખોરાકથી બનીયું છે. જો ઘણા જણને એકાએક એ પરમા ણે બનેતો તે ઘણું કરીને ખરાબ પાણી અથવા ખોરાકથી બનેછે અ ને જો તે ઘણા કુટુંબમાં ફેલાયેતો ખચીતથી પાણીથી થયું છે એમ સ મજવું.

૨. જો વારેઘડીએ પેટ આવે તથા મરહો લાગુ પડે અથવા વ રસમાં ચોકસ વખતે પાછો પેદા થયા કરેતો સમજવું કે તે ખરાબ પાણીથીજ બનીયુંછે.

૩. જો કોલારો ઘણો એકાએક અને થોડા ભાગમાં નીકલી આવેતો સમજવું કે પાણીમાં કોલારાનું ઝેહેર દાખલ થયાથી બનીયુંછે.

૪. એજ પરમાણે જારે તાપ લાગુ પડે તારે પાણી વીશે ચોક સાઈ કરવી.

૫. જો કરમ તથા વારાનો રોગ લાગુ પડેતો પીવાના અથવા નાહાવાના પાણીમાં તેનું કારણછે એમ સમજવું.

ગોટનો એક અજબ ઉપાય.

એક વારતા.

ઈટલી દેશના એક પરગણામાં એક માતબર ગરહસથ રેહેતો હતો. તે કાંઈ પણ જાતની મન અથવા બદનની મેહેનત કરવાનો શોખ રાખતો ન હતો અને સારો દીવસ પેટ ભરીને જમવાની વાત શીવાએ બીજું કાંઈ સમજતો ન હતો. તેનો સઉથી ઉંચો ખેયાલ એટલોજ દોડતો હતો, કે ખાણા ઉપર શું પકવાનો આવશે અને સઉથી સરસ લેહેજતદાર વસતુઓ કેમ અને કાંહાંથી મેલવવી. ઈટલી દેશમાં ઘણા અછા દારૂઓ બનાવવામાં આવેછે, પણ આપણો ખુલીયો એથી ધરાતો ન હતો. તેણે ફ્રાનસ અને સપેન દેશમાં સઉથી સરસ દારૂઓ ખરીદ કરવાને માટે આડતીયા મુકરર કીધા. દરેક દરીયાના કીનારા તરફ આવેલાં શેહેરોમાં આડત રાખીને તરેહ તરેહની માછલીઓ મંગાવતો હતો અને જે શેહેરમાં તે રેહેતો હતો તાંહાંના સઘલા માછીઓ અને મરઘી બટક વેચનારાઓને હોકમ કરી મેલેલો, કે તેને માટે નાસાકીત ચીજો લાવી આપવી. એજ પરમાણે કેક, મકરૂમ અને ફ્રૂટ પસંદ કરવાને માટે એક ચોકસ માણસ રાખીયું હતું. જેવો સહુવારનો નાસતો કરી રહેયો, એટલે તે પોતાના પુસતકખાનામાં જઈને આરામ લેતો હતો. પુસતકખાંનું હતું ખરૂં, પણ કોઈ દીવસે એક ચોપડી પણ ઉંઘાડી ન હતી; પુસતકખાનામાં ગયા એટલે એક મોટી અઢલવાની ખુરસી ઉપર બેસતા હતા અને પોતાના શાહ બબરચીને બોલાવવાને હોકમ કરતા હતા. સાહ બબરચી બીજા બે બબરચીના હાથમાં એક મોટી રૂપાની થાલીમાં તરેહવાર જાતના સાસ પેયાલામાં મુકીને આગલ લાવતો હતો. દરેક સાસના પેયાલામાં થોડા પાઉંનો કટકો બોરીને ચાખી જોતો હતો અને પછી જાણે કોઈ મુલુકના રાજકારભારને માટે ઘણોજ ચોકસ અને દીલસોજીથી વીચાર આપતો હોપે તેમ એ બાબદ ઉપર હોકમ આપતો હતો. એ મોટું કામ પુરૂં થયું, એટલે જાણે થાકી ગયા હોય તેમ મજેહથી એક કોચ ઉપર આરેતતા હતા, અને બપોરના ખાણાની તૈયારી કરતા હતા. તરેહવાર જાતની માછલી, ગોશ અને મરઘી બટક એ વખતે તેની આગલ આવતું હતું અને કેવો હાવરો બાવરો થઈને સઘ

લું જડફથી ખાઈ જતો હતો તેનું બેયાન થઈ શકતું નથી. તરેહવા ર ઉંચી જાતના સાસ અને વાઈન દારૂઓથી ભુખને ઉશકેરતો હતો; અને છેલે, નહી કે ધરાયો તેથી, પણ વધારે હોજરીમાં સમાઈ શકે ન હી તેથી ખાણા ઉપરથી હાથ ખેંચતો હતો.

એવી રીતની જીંદગી ઘણા વરસ લગી ભોગવી, છેલે તે એટલો તો ઢોંગો થઈ ગયો કે તેને હીલવા ચાલવાની ગતી રહી નહી. તેનું પેટ જાણે કે એક ઉંચો ટેકડો હતો; તેનું મોહડું ફુગાઈ ગયેલું હ તું અને તેના પગ જોકે જાણે કે બે જાડા થાંબા હતા તોયપણ તેનું ભારી આંગ ઉચકવાને અશક્ત હતા. એ સાથે હમેશાં તે બેહજ મીયતથી અને દરેક સાંધામાં દરદથી પીડા ભોગવતો હતો; છેલે તેને ગોટનો રોગ લાગુ પડીયો. છેલે દરદ નરમ પડીયું અને વલી પા છો પોતાના આગલા રાબેતા ઉપર ગયો. થોડા દાહાડા સુખમાં ગ યા અને પાછું દરદ લાગુ પડીયું. છેલે તેનું જોર એક એક ઉપર એ ટલું તો વધી ગયું કે તેને હીલવા ચાલવાની શકતી રહી નહી.

એવી હાલતમાં તેણે એક પરખીયાત ડાકટરની સલાહ લેવાનો વીચાર કીધો. ડાકટરને ઘેર બોલાવીયો અને કહીયું.

"ડાકટર, તમે જુવોછો કે હું કેવી માઠી અવસથામાં આવી પ ડીયોછું."

ડાકટર બોલીયો, "હા, મેં જોયું અને હું ધારૂંછું કે એ તમારા એદીપણાથી એવી હાલત થઈછે."

"એદીપણા વીશે જો તમે પુછોતો હું કહુંછું કે કોઈ થોડાજ જ ણને મારા કરતાં થોડો જવાબ દેવો પડશે. ખરેખર હું બપોરનું અ ને રાતનું ખાણું મધીયમપણાથી ખાઉંછું અને મારી આખી જીંદ ગીમાં હું કદી પણ છાકટો થયો નથી."

"તારે, તમે કદાચ ઘણું ઉઘાતા હશો ?"

"હુંઘને વીશે હું બોલું તો, દર રાતના નનજદીક બાર કલાક લગી બીછાનામાં પડી રહુંછું, કાંયેકે સહવારની હવા મને ઘણી ઈજા કરે છે; પણ મારૂં પેટ વાથી એટલું તો ફુગાઈ રેહેછે અને દાહે બલીયા કરેછે કે સારી રાત મારી આંખ એક પલ પણ બંધ થતી નથી અને જો જરા લેહેરો આવેતો પવનના ગડબડાટથી એટલોતો બેજાર થાઉંછું કે જાણે મારી છાતી કબજ થઈ જાયેછે અને હું બીહીને ચોંકી ઉઠુંછું."

"એ નીશાણીતો ઘણી ધાસતી ભરેલીછે અને હું અજબ થાઉં છું કે એટલી બધી રાતના ઉજાગરાથી તમે તવાઈ ગયા નથી."

"અરે, એમ થતે, પણ હું દીવસમાં બે તરણ વખત ઉંઘાઉંછું અને તેથીજ હું તકીયો જાઉંછું."

"હું ધારૂંછું કે તમે કસરતતો મુતલગ કરી શકતા નહી હશો."

"અફશોસ! જારે હું શકતીવાન હતો તારે અથવાડીઆંમાં એક બે વખત મારી ગાડીમાં બેસીને બાહેર ફરવા જવાને ભુલતો ન હતો; પણ મારી હાલની હાલતમાં મારેથી જરા પણ આંચકો ખમાઈ શકાતો નથી, અને જરા પણ હોલચાલથી મને એટલુંતો દરદ થાયેછે કે જાણે મારા કટકે કટકા થઈ જાયેછે."

"તમારી હાલત ખરેખર ખરાબછે, પણ એકેદમ નાસીપાસ થવાનું કારણ નથી, અને જો તમે તમારો ખોરાક અને ઉંઘ કમતી કરી નાખોતો થોડા વખતમાં તમુને અછું માલમ પડશે."

"અફશોસ! મારા બાધાંની નાજુકી તમે કાંઇ જાણતા નથી, નહીતો જે રીતથી મારી ખચીતથી ખરાબી થાયે તેવું તમે કદી ફરમાવતેજ નહી. જારે હું સહવારે ઉઠુંછું, તારે મને એવું લાગેછે કે જાણે મારો પરાણ હવે નીકલી જશે. મારા પેટમાં ઉબકની મીસાલે થાયેછે, મારૂં માથું દુખેછે અને ફરેછે અને મારો જીવ એટલોતો ધુજી આવેછે કે બે અથવા તરણ જાતના દારૂઓ અને થોડો કુવતદાર સેરવા વગર, હું ખચીતછું કે મારેથી સહવાર પસાર કદી પણ થઇ શકાયેજ નહી. હવે, ડાકટર સાહેબ, તમારી માહેતગારીમાં મને એટલો ભરૂશોછે કે, જે ગમે તેવી પીવાની દવા અથવા ગોલીઓ આપશોતો હું ખુશીથી લેવશ, પણ મારા ખાણામાં ફેરબદલ કરૂં એ બનનાર નથી."

"તારે તમે એમ કેહેવા માંગોછો કે કાંઇ પણ મેહેનત ખેંચીયા વગર તનદરોસતી મેલવવા ઇછોછો, અને એવું વીચારોછો કે એવી બદ રીતે જીંદગી ગુજારેલી એક ગોલી અથવા સુનામખીના કાહાવાથી ધોવાઈ જશે. પણ એવી કબુલાત પરમાણે મારેથી તમુને સારૂં થઈ શકાશે નહી તેથી હું તમુને એક પલવાર પણ ઠગવા માંગતો નથી તમારી હાલત એવીછે કે તે દવાના અખતીયારથી દુરછે અને તમે તમારી પોતાની મેહેનતથીજ સુધરશો.

"મારી ભર જુવાનીમાં તમે એ પરમાણે મને નીરાશમાં નાખોછો તે કેવું ઘાટકીપણુંછે. ઘાટકી અને નીરદય ડાકટર, મને આરામ આપવાને મારે કાંઈ પણ તજવીજ કરશો નહી!

"સાહેબ, એ બાબદ ઉપર જે મને ખબરછે તે સઘલી મેં તમુને વાકેફ કીધીછે; તોયપણ હું તમુને જણાવુંછું કે પાડુઆ શેહેરમાં એક મારો ભાઈબંદ ડાકટરછે, તે ઘણો પરેલ અને ઈમાનદાર શખસછે અને તે ગૌટનું દરદ સારૂં કરવામાં ઘણો પંકાયેલોછે. જો તમુને તેની સલાહ લેવા ગમતી હોયેતો હું તેની ઉપર એક ભલામણનું કાગલ આપશ, કાંયેકે ગમેતો રાજા કાંય નહી હોય તોયપણ તે કદી પોતાના ઘરમાંથી બાહેર નીકલતો નથી."

અહીં વાત પુરી થઈ. પેલા ઘરસથને મુસાફરી કરવાને પસંદ નહી પડીયાથી ડાકટરની રજા લેઈને પાછો નીરાશ થઈને ઘર આવીઓ. થોડા વખતમાં તેને એવું લાગું કે તેની હાલત ઘણી ખરાબ થતી જાયેછે અને તેના મન માહેથી પાડુઆના ડાકટરનો ખેપાલ કદી નીકલી નહી ગયો હતો તેથી છેલે મુકરર ઠેરાવ કીધો કે મુસાફરીએ જવું. એટલા માટે એક પાલખી એવી બનાવી કે તેમાં તે સુવે અથવા સુખેથી અઢોલાયે અને પોતાનું ખાણું પણ ખાઈ શકે. મુસાફરી એક દાહાડાની પણ નહી હતી, તોયપણ તેણે ઠાક નહી લાગે એટલા મારે ચાર દાહાડાની કરી નાખી. તે સાથે એક મોટું ગાડું ભરીને તરેહવાર મેવા અને ફરૂટો સાથે લીધાં અને પોતાની સાથે બે બબરચી લીધા કે રસતામાં ખોરાક વીશેની કાંઈ પણ અછત પડે નહી.

(સાંધણછે.)

ઊંઘ્નગરો.

ઘણાંખરાં દરદોમાં બરાબર અથવા સુદલ ઉંઘ આવી શકતી નથી, પણ દરદ સારૂં થયું એટલે ઉંઘ હમેશની મીસાલે પાછી આવેછે. પણ વારઘડીએ કાંઈ પણ દેખાતાં કારણ વગરે અથવા દરદ ન હોવા છતાં ઉંઘ સુદલ આવતીજ નથી અને તેથી તબીયત બીગડી આવેછે, અને કોઈ વેલા દરદ ઉપર નાખીદેછે. ઉંઘ માણસને

તનદરોસત હાલતમાં રાખવાને માટે જરૂરીયાત છે અને કાંઈ પણ હરકત પોંહોંચાડીયા વગર તે મોકુફ થઈ શકતી નથી. જો એક દાહાડો પણ સરેસતા પરમાંણે ઉંઘ આવી નહીતો બીજે દાહાડે તે શખ્સ બેચેન રેહેછે અને જો એમ ઉજાગરો ચાલીયા કરેછે તો ભુખ જતી રેહેછે, કુવત ટુટી જાયેછે, જીવ ઉદાસ રેહેછે; ટુકાંમાં તે ઘણીજ માઠી અવસથામાં આવી પડેછે. કોઈ પણ શખ્સના ચેહેરા ઉપરથી જ માતરે કેહેવાઈ શકાયેછે કે તેણે ઉંજાગરો કીધોછે. એમ કેહેછે કે લારડ લીટલટન ઉજાગરાથી મરણ પામીયો હતો.

ઉજાગરો ઘણા કારણોને લીધે થાયેછે. કેટલાએક કારણોને લીધે ઉંઘ મુદલ આવતીજ નથી. જે લોકો પેટ દબર થાયે તાંહાંસુધી ખાયેછે અથવા તેઓમાં ખાધા પછી પેટ ફુગી આવેછે અથવા બીજા ઘણા કારણોથી ખોરાક હજમીયત થતો નથી, તેઓ કદી પણ અછી રીતે ઉંઘાતા નથી. ચાહે અને કાફી પીધાથી પણ ઉંઘ જતી રેહેછે, કાંયેકે તેઓ ભેજાંને જાગરૂત રાખેછે. જે કાંઈ પણ ચીજ અથવા બાબદ ભેજાં અથવા તરેહવાર ઈંદરીયો ઉપર ચાલુ અસર કરે, તે કદી પણ ઉંઘ આવવા દેતી નથી. કેટલાએક જણને જરા પણ ઘોગાટથી ઉંઘ આવતી નથી. ઘડીયાલની એકસાંત તકોરી કેટલા જણને ઉંઘાવા દેતી નથી, વલી કેટલા જણને તેથી ઉલટી અસર થાયેછે. ઘણા જણને સુવાના ઓરડામાં બતી રાખીયાથી ઉંઘ આવતી નથી; જોકે ઘણી વેલા આંખ બંધ હોયેછે, તોયપણ પાંપણ માહેથી રોશનીની અસર માલમ પડેછે અને તરત ઉંઘ જાયેછે; એજ કારણને લીધે આપણે સહવાર પડતાં રોશનીની અસરથી જાગી ઉઠીયેછ. વલી કેટલા જણને રોશની વગર ઉંઘ આવતી નથી. શાનશાહ નેપોલીયનને માટે એમ કેહેછે કે તેને રોશની હાજર હોવાથી કદી પણ ઉંઘ આવતી નહતી. જારે બદનના એક ભાગ ઉપર અને ઘણું કરીને પગ ઉપર થંડો પવન ફુકેછે તારે ઉંઘ આવતી નથી. ઘણી વેલા તેથી પગમાં આંકરૂં થઈ આવેછે. ઘણા જણને ભર ઉંઘ માહેથી પગના રેટાંમાં આકરૂં આવીયાથી જાગવું પડીયું હશે; એ આંકરાંનું કારણ જારે થંડો પવન ફુકતો હોયે તારે પગ ઉંઘાડા રાખીને ઉંઘાયાથી બનેછે. જો આખા બદન ઉપર એકસરખી રીતે થંડો પવન ફુકેછે, તો જલદીથી ઉંઘ આવેછે. વલી ઘણા જણને ઉંઘાવા પછી પગના તલીયાં અને

હાથની હથેલીમાં અગણ બલવા માંડેછે અને તેથી તરત ઉંઘ જાયેછે. એ અગણ બલવાનું કારણ તે ભાગોમાં પસીનો નહી પડીયાથી બનેછે. ઘણા જણને અંજાણી જગામાં અથવા અંજાણા બીછાનામાં ઉંઘ આવતી નથી; કાંયેકે નવી જગા અને બીછાના સાથ નવા વીચારો લાગુ રેહેછે. જે લોકો દીવસમાં સુવાની ટેવ રાખેછે તેઓને રાતે બરાબર ઉંઘ આવતી નથી. જે લોકો હદથી જ્યાદા કસરત કરેછે અથવા કાંઈ પણ કસરત કરતા નથી, તેઓને પણ ઉંઘ આવતી નથી. ઘણી કસરતથી અથવા તદન આલસાઈથી આંગ દુખેછે અને તે બેજાને જાગરૂત રાખેછે. કાંઈ પણ જાતની મનની બેચેનીથી ઉંઘ બરાબર અથવા મુદ્દલ આવતી નથી. ગુસો, વીચાર, ફીકર, દલગીરી, ખુશી, ઈશક, ઈતીયાદી હવસોથી ઉંઘ આવતી નથી. જે માણસને જેવો બીછાના ઉપર ગયો તેવો સઘલી જાતના વીચારો ગુમ થઇ જાયેછે તેને ખચીતથી ઉંઘ આવીયા વગર રેહેતી નથી. ઘણા જણનો ખ્વાસ એવોછે કે તેઓ કાંઇ પણ ઉંઘાવાનો વીચાર કરીયા વગર ઉંઘાઈ જાયેછે. જે લોકોને ફીકર, વીચાર, અંદેશો હોયેછે તેઓ બીચારા એવાં સુખથી બેનસીબછે. જે શખ્સનું મન ભમતું રેહેછે અને એક મીનીટમાં કાંઈ હજારો તરેહવાર વીચાર આવજાવ કરેછે, તે કદી પણ બરાબર ઉંઘાતો નથી. ઘણી દલગીરીથી તેમજ ઘણા હરખથી પણ ઉંઘ આવતી નથી, કાંયેકે બેઉનું મન વીચારમાંજ રેહેછે; ઘણી દલગીરીથી કોઈ વેલા ઉંઘ આવી જાયેછે. ઘણી વેલા બચું રડીયા પછી ઉંઘાઈ જાયેછે. એવા વીચારવાલા શખ્સોને પેહેલી રાતના ઉંઘ આવતી નથી પણ છેલે પાછલી રાત પડતાં તેઓને સેહેજ ઉંઘ આવેછે અને તેઓ સહવારનો ઘણો ભાગ ઉંઘાઈ રેહેછે. જોકે તેઓ બીછાના ઉપર ઘણો વખત લગી પડી રેહેછે, તોયપણ સકારે ઉઠનારના કરતાં ઘણો થોડો વખત ઉંઘાયેછે. ઘણા જણને પોતાના કરતુકો યાદ આવીયાથી ઉંઘ આવતી નથી, તેઓનું હૈયું તેઓને મારેછે. ડાકટર રીડ કેહેછે કે, "થોડા વરસની વાત ઉપર લંડન શેહેરના એક જાણીતા શખ્સને જોવા ગયો હતો. તેની મોટી ફરીયાદ ચાલુ ઉજાગરાની હતી. તેણે ઘણા ડાકટરોની સલાહ લીધી પણ કાંઈ વલીયું નહી. કોઈ પણ દવા તેના ખરાં દરદની જગા ઉપર લાગુ પડી શકતી ન હતી, કાંઈ પણ યુકતીથી તેના હૈડાને આરાંમ મલતો નહ

તો. પોતે જાતે ઠગાઈમાં એટલોતો ચાલાક હતો કે કોઈ તેનો બરો બરીયો હતો નહી, તોયપણ તે પોતાને ઠગી શકતો ન હતો. તે અદા લતની જગા ઉપર નેયાયાધીશને ધારાની કરામતથી ધમકી આપતો હ તો, પણ પોતાના હૈડામાં જે છુપો અને વધારે જોરેમંદ નેયાયાધીશ હતો તેની આગલ તે ધ્રુજી પડતો હતો. ઈંગલંડના ધારા કદાચ ઉ લટ પાલટ સમજવાયે, પણ કુદરતના ધારા કદી પણ બદલાયે નહી. જુનીયસ કેહેછે, કે તે કોઈ પણ દગલબાજ માણસને સુખીછે એવો જો યો નથી. હું ધારૂંછું, કે કોઈ પણ લુચો ભર ઉંઘમાં લપેટાતો હોયે એવું લાગતું નથી."

ઘણા જણને ઉંઘાયા પછી દર રોજ કાંઈને કાંઈ સપના આવેછે અને જારે તે બીહામણા હોયેછે તારે ઉંઘ માહેથી જગાડેછે. જે લો કોને સપના આવવાની આદત હોયેછે તેઓની ઉંઘ કદી પણ ખુશ કેહેવાયે નહી. ઘણા જણ રાતરે ઉંઘ માહેથી ચોંકી ઉઠેછે અથવા તે ઓની છાતી ઉપર જાણે કોઈ દબાન કરતું હોયે તેમ ગુંગલાયા કરેછે અને પછી બુમ મારીને ઉઠેછે. એ હાલત બેહજમીયતીથી થાયેછે.

ઉજાગરાનો ઉપાયે તેનું કારણ દુર કરીયા શીવાએ બીજો કાંઈ પણ નથી. ઉજાગરાથી કંટાલેલા દરદીએ રોજ સહવારે સકારે ઉઠવું અ ને ખોલી હવામાં સેહેજ થાક લાગે તાંહાંસુધી ચાલવું અથવા બીજી કસરત કરવી. કદી પણ સુવાનો ઓરડો બંધબસત કરવો નહી, પ ણ ખોલી હવા આવે તેવી ગોઠવણ રાખવી. સારો દીવસ કાંઈ પણ કામમાં ધુટાવવાની જરૂરછે, કાંઈ પણ જાતની કસરતથી ખુશ ઉંઘ આવેછે. એ બાબદમાં આલસુ માતબર કરતાં ગરીબ બેગારી વધારે સુખી હોયેછે. નરમ અને ગરમ બીછાનાના કરતાં કઠીણ બીછાનું ઉંઘ લાવવાને વધારે ફાયેદાકારકછે. ખોરાક ઉપર પણ ઘણી સંભાલ રાખવી જરૂરછે. જેને ખોરાક જરપત થતો નથી તે કદી પણ સુખેથી ઉંઘાતો નથી. જે કાંઈ પણ ચીજ બેહજમીયતી પેદા કરે તેથી પહરે જ રેહેવું; ભુખ કરતાં એક બુક ઓછો ખાધામાં ઘણા ફાયેદાછે.

ઉંઘ લાવવાને માટે ઘણા ઉપાયે જણાવવામાં આવીયાછે. સુવા ની આગમજ ખુરસી અથવા કોચ ઉપર અલેટાયાના કરતાં ઓરડામાં હમેશાં થોડા વખ્ત લગી એણીગમ પેલીગમ ફેરા ખાવાથી ઉંઘ જલદી થી અને મીઠી આવેછે. જો ખુશ દોસતદારો મલેતો તેઓ સાથે થો

ડો વખત ખોલી હવામાં ફરવા જવું. ગાયેન અથવા આરગીનનો
રાગ સાંભલતાં સાંભલતાં ઉંઘ આવી જાયેછે; ગાયેનથી બચાંને ઉંઘ આ
વેછે તે સઘલાંને ખબરછે. જો એથી નહી ઉંઘ આવેતો, એકથી પાંચ
શો અથવા એક હજાર લગી ગણી જવું અથવા કોઈ સીહાસ વગરની
ચોપડી લેઈને વાંચવા બેસવું. સુવાની આગમજ હાથ અને પગને
ખુબ હાથથી અથવા જાડા તુવાલ અથવા બરશથી ઘસવું. પગના
તલીયાંને અને દરેક આંગલાંને પણ તેમજ કરવું, તેથી પસીનો છુટો
થઈને ખુશ ઉંઘ આવશે. જે લોકોને ઉંઘાતી વખતે પગ ચંપાવા
ની ટેવ હોયેછે તે ઘણી નુકસાનકારકછે; એ ટેવ કુદરતી થઈ એટલે પ
છી તે વગર ઉંઘ આવતીજ નથી. પગના તલીયાંમાં અથવા હાથની
હથેલીમાં હલવેથી ગીલી ઘાલીયાથી પણ થોડા વખતમાં ઉંઘ આવેછે.
હીચકામાં સુયાથી પણ ઉંઘ આવેછે; તેમાં બચાંને જલદીથી આવી
જાયેછે. બીજો એક સારો ઉપાયે સુવા જતી વખતે સેહેવાઈ શકાયે એ
વાં ગરમ પાણીમાં પગ બોરવા અને પસીનો પડવા માડે એટલે કાહા
ડી નાખવા, પછી અછી રીતે નુછીને ગરમ સટાકીંગઝ પેહેરીને અથ
વા બનુસથી પગ ઢાંકીને સુઈ જવું. ઘણી વેલા ઓરડાની અથવા
બીછાનાની ગરમીને લીધે ઉંઘ આવતી નથી. સુવા જવાની આગ
મજ થોડો વખત ખોલા પવનમાં બેસવું, જો ઉંઘ આવે નહી તો ઓ
ઢણું થોડો વખત ઉપર નીચે ઉછાલીને અંદર થંડી હવા દાખલ કર
વી. જો એથી ફાયેદા થાયે નહીતો બીછાના ઉપરથી ઉઠી જવું અને
ઓરડામા એક બે ફેરા ખાવા અને પછી બીછાના ઉપર જવું. ડાક
ટર ફરાંનકલીન કેહેછે, કે જો ઉંઘ આવતી નહી હોયેતો, બીછાના ઉપ
રથી ઉઠી જવું, તકીયાને ઠોકીને ઉલટાવી નાખવો, ઓઢણાને અછી
રીતે ઓછામાં ઓછા વીસ વખત ઝટકવું, પછી બીછાનું થંડું પડવા
ને માટે ખોલું રાખવું. એ વખતે થોડાવાર ઓરડામાં આંગ થંડું
પડવાને માટે ફરવું; પછી પાછું બીછાના ઉપર જવું અને ખુશ ઉંઘ
આવીયા વગર રેહેશે નહી.

ઘોગાટ, ઉજાસ, અને બીજી હરેક અડચણ કરતી ચીજો દુર કી
ધાથી ઉંઘ આવેછે. ઘણા જણને ચતું સુતાથી ઉંઘ આવતી નથી.
ઘણા જણને દાબી અથવા જમણી કોરે સુતાથીજ ઉંઘ આવેછે. એ
વીશેની સંભાલ રાખવી.

પણ સઘલામાં સઉથી સરસ ઉપાયે સઘલી જાતની ફીકર, ચીંતા, અંદેશો દુર કીધાસાંછે. જો એ હાજર હોયેતો ઉંઘ લાવવાને માટે કાંઈ પણ બીજો ઉપાયે નથી. ફીકર, ચીંતા વીચાર દુર કરવામાં તે શખસનું મન જાતે જોરાવર જોઈયે અને ઉંઘાવું કે નહી તે પોતાના હાથમાંજછે.

ઉંઘ લાવવાને માટે અફીમ અને બીજી કેફી વસતુ ઘણી નુકસાન કારકછે. દરદી હાલતમાં અફીમ એક ઘણો ફાયેદાકારક ઉપાયેછે પણ તે શીવાએ બીજા કસા કારણથી થતા ઉજાગરામાં વાપડવું ભયે ભરેલુંછે.

ઉંઘાવાનો આગમજ મોહોડું અને દાંત અછી રીતે સાફ કરવાની જરૂરછે. તેથી ઉંઘ અછી રીતે આવેછે તેમાં કાંઈ શક નથી.

નીમહકીમ કોણને કહીયે ?



ડાકટર મેન જણાવેછે, કે જે શખસ "વૈદાંમાં નીચ અને ખરાબ કામ" કરે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. જે લોકો માણસનો બાંધો, દરદોની પીછાનીયત અને તેઓના કારણ, દવાઓની ખુબી અને અસર સમજીયા વગર દરદો સારૂં કરવાનો ફાકો રાખે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. અસલના વખતના જે મરદ અથવા ઓરત બુઢા કે જુવાન, વગર સમજવે, થોડી અજમાયશથી, અથવા કોઈના કહેયા ઉપરથી બીજાને ઉપાયે કરવાની ભલામણ કરે તેને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો લુચાઈ અને ઠગાઈથી પોતાની ખોટી બડાઈ કરીને લોકોને સમજાવે કે તેઓને વૈદું કરવાની માહેતગારીછે, તેઓને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો દરેક દરદમાં વગર સમજવે બાહેરથી મલમપટો કરવાનો ફાકો રાખે તેને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ પાસે એવી દવાછે કે તે સઘલાં દરદોમાં ફાયેદાથી વપડાઈ શકાયેછે અથવા જીંદગીને લાંબી કરેછે તેઓને નીમહકીમ કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ પાસે ઝાડપાનની અકસીર દવાઓછે કે જે કદી પણ નુકસાન કરે નહી અને તેમ સમજાવીને તરેહવાર ધાતુની દવાઓ વાપડે; જે હર કોઈ ધાંધી વસાના વેચે, તેની સાથે વગર સમજવે તે વસાના દરદો ઉપર ફરમાવે તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓનાં

આંગમાં આવેછે અને તેવી હાલતમાં દરદીના રોગો અને ઉપાયો ક
હી શકેછે, જે લોકો એમ સમજાવે કે તે દરદીને આડોપીછી કરીને
અથવા તેને મેસમેરીજમ કરીને દરદો સારાં કરી શકેછે તેને નીમહ
કીમ કરીને કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ સઘલાં દરદો
પાણીથી સારાં કરેછે અથવા દવાઓનો એક ગરેતનો લાખ, કરોડ,
અબજ અથવા પરાધમો ભાગ આપીને સઘલાં દરદો સારાં કરેછે, તે
ઓને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. એ સાથે સીખેલા, કેલવણી પામેલા
ડાકટરો, જે જાહેરમાં વરતમાન પતરોની મારફતે અથવા હેનડબીલ
કાહાડીને પોતાની હુશીયારી, કારીગરી અને માહીતગારીની તારીફ ક
રે અથવા કરાવે; અથવા પોતાના નામની જાહેર ખબર પોતા તરફ
થી અથવા પારકા તરફથી ફેરવે, કે તેણે છુપી અથવા પેટેનટ દવા
ઓ સોધી કાહાડીછે; ટુકાંમાં જે કાંઈ પણ રીતથી પોતાનું નામ જા
હેરમાં લાવવાની તજવીજ કરે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે.

ડાકટર મેઓ, જે લોકો હરેક દરદનો ઉપાયે છુપો રાખીને વાપ
ડે અથવા છપાવે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. એ ડાકટર નીમહ
કીમના તરણ વરગ કરેછે. ૧. ગુનેહગાર નીમહકીમ કે જે ધાસતી
ભરેલા સખત ઉપાયે વાપડેછે, કે જે સેંકડે પાંચ જણને કદાચ સારૂં
કરીને ૪૦ જણને મારી નાખેછે. ૨. લુચો નીમહકીમ, કે જે હાલો
વેની મીસાલે નહી સારૂં થઈ શકે એવા દરદ ઉપર એક બીન નુક
સાન મલમ વાપડેછે; તે પેહેલાં કરતાં વધારે સારોછે, તે તમારી જીંદ
ગીને નુકસાન કરતો નથી, પણ તમારા પૈસા માતરે ઓકાવેછે. ૩.
પરમાણીક નીમહકીમ, કે જે જેમસ પૌડરના ધણીઓની મીસાલે એ
ક કામજોગ દવા વીશે છપાવેછે અને પોતાના નફાને મારે તેને કે
મ બનાવવી તે છુપી રાખેછે.

એવા નીમ હકીમો દર દેશમાં થારે થાર નજરે પડેછે અને લો
કોને ભમાવીને માતરે પઈસાનીજ નહી પણ ઘણી વેલા જાનની ખ
રાબી કરેછે. એઓ વીશે હવે પછી વધારે જણાવશું.

મુંબઈમાં ચાલુ રોગ.

ગોવરૂં.

ગયા ડીસેમબર મહીનાથી મુંબઈ શેહેરમાં સહીયડનો રોગ ઘણો ફેલાયોછે અને તેથી પુશકલ મરણો નીપજીયાંછે; પણ તે સાથે વલી ગયા એપરીલ મહીનાથી એક બીજો બુરો મરજ લાગુ પડીયોછે, એ રોગ ગોવરાનોછે અને જોકે મરતીયુકની ટીપમાં એ મરજથી નીપજતાં મરણોની નોધ જોવામાં આવતી નથી, તોય પણ એ રોગ બચાંઓમાં પુશકલ ફેલાયેલો નજરે પડેછે. એ રોગ પણ સહીયડના જેવોજ બુરો છે અને તેની મીસાલેજ પુશકલ નીરદોશ બચાંનો નાશ કરેછે. એ બેઉ રોગ હાલ સાથે ફેલાયેછે અને કદાચ લોકોના અંજાણપણાથી ગોવારાંથી નીપજેલાં મરણો સહીયડમાંજ નોધાતાં હશે, અને તે વીચારવાનું એક કારણછે. જોકે સાધારણ વીચારવાલો બેઉ રોગમાં ફરક શું છે તે જલદીથી સમજી શકેછે, તોયપણ કેટલાએક લોકો એટલાતો અંજાણ છે કે તેઓ બેઉમાં ફરક સમજી શકતાં નથી. ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૪ લગીમાં મુંબઈ શેહેરમાં સઘલાં મલીને ૪૦૫૫ ગોવરાના રોગથી મરણો નીપજીયાં હતાં, એટલે દર વરસેં સરાસરી ૨૩૮ મરણો નીપજેછે. જારે સહીયેડનો રોગ ઘણો ફેલાયેછે તારે ગોવરાનો મરજ માલમ પડતો નથી, ઘણાખરા એ બેઉ મરજો સાથે લાગુ પડતા નથી. જો લાગુ પડે છે તો એકનું જોર ઘણું કમતર હોયેછે. સહીયેડની મીસાલેજ એ મરજ માણસની જીંદગીમાં એકજ વખત આવેછે, તોય પણ વારેઘડી એ દાખલા જોવામાં આવેછે કે જાંહાં એકથી વધારે વખત એ રોગ લાગુ પડેછે. સહીયેડની મીસાલેજ એ રોગ એક માણસથી બીજાને ઉડેછે, એટલુંજ નહી પણ એના બી હવામાં ઉડીને પુશકલ માણસોને એકજ વખતમાં એકમેકથી દુર હોવા છતાં લાગુ પડેછે.

અસલના વખતથી તે છેક ઇ. સ. ૧૬૭૪ લગી સહીયેડ અને ગોવરાંના મરજોને એકજછે કરીને ગુચવાવી નાખતા હતા, તેથી માલમ નહી પડતું કે ગોવરાંના મરજની શીરૂઆત કેયારથી થઈ. ઘણુંકરીને સહીયેડની સાથેજ હોશે એવી અટકલ કરવામાં આવેછે.

આંગમાં આવેછે અને તેવી હાલતમાં દરદીના રોગો અને ઉપાયો ક
હી શકેછે, જે લોકો એમ સમજાવે કે તે દરદીને આડોપીછી કરીને
અથવા તેને મેસમેરીજમ કરીને દરદો સારાં કરી શકેછે તેને નીમહ
કીમ કરીને કેહેછે. જે લોકો એમ સમજાવે કે તેઓ સઘલાં દરદો
પાણીથી સારાં કરેછે અથવા દવાઓનો એક ગરેનનો લાખ, કરોડ,
અબજ અથવા પરાધમો ભાગ આપીને સઘલાં દરદો સારાં કરેછે, તે
ઓને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. એ સાથે સીખેલા, કેલવણી પામેલા
ડાકટરો, જે જાહેરમાં વરતમાન પતરોની મારફતે અથવા હેનડબીલ
કાહાડીને પોતાની હુશીયારી, કારીગરી અને માહીતગારીની તારીફ ક
રે અથવા કરાવે; અથવા પોતાના નામની જાહેર ખબર પોતા તરફ
થી અથવા પારકા તરફથી ફેરવે, કે તેણે છુપી અથવા પેટેનટ દવા
ઓ સોધી કાહાડીછે; ટુકાંમાં જે કાંઈ પણ રીતથી પોતાનું નામ જા
હેરમાં લાવવાની તજવીજ કરે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે.

ડાકટર મેઓ, જે લોકો હરેક દરદનો ઉપાયે છુપો રાખીને વાપ
ડે અથવા છપાવે, તેને નીમહકીમ કરીને કેહેછે. એ ડાકટર નીમહ
કીમના તરણ વરગ કરેછે. ૧. ગુનેહગાર નીમહકીમ કે જે ધાસતી
ભરેલા સખત ઉપાયે વાપડેછે, કે જે સેંકડે પાંચ જણને કદાચ સારૂં
કરીને ૪૦ જણને મારી નાખેછે. ૨. લુચો નીમહકીમ, કે જે હાલો
વેની મીસાલે નહી સારૂં થઈ શકે એવા દરદ ઉપર એક બીન નુક
સાન મલમ વાપડેછે; તે પેહેલાં કરતાં વધારે સારોછે, તે તમારી જીંદ
ગીને નુકસાન કરતો નથી, પણ તમારા પૈસા માતરે ઓકાવેછે. ૩.
પરમાણીક નીમહકીમ, કે જે જેમસ પોડરના ધણીઓની મીસાલે એ
ક કામજોગ દવા વીશે છપાવેછે અને પોતાના નફાને માટે તેને કે
મ બનાવવી તે છુપી રાખેછે.

એવા નીમ હકીમો દર દેશમાં ઠારે ઠાર નજરે પડેછે અને લો
કોને ભમાવીને માતરે પઈસાનીજ નહી પણ ઘણી વેલા જાનની ખ
રાબી કરેછે. એઓ વીશે હવે પછી વધારે જણાવશું.

જો આવીને બેસી જાયેછે અથવા નાબુદ થઈ જાયેછે તો તે ઘણું ધા સતી ભરેલુંછે. જો છાંત લાલ હોવાને બદલે કારી માલમ પડે અથ વા લાલ દેખાઈને તેનો રંગ કાલાસ ઉપર આવતો જાયેતો તે પણ ઘણું ધાસતી ભરેલુંછે અને એ બેઉ કારણોથી પુશકલ મરણો નીપજેછે. પ ણ ગોવરાંના રોગમાં જે ઘણા મરણો નીપજેછે, તે જાતે રોગથી નથી, પણ તેની સાથે જે ઠાંસો હોયેછે તે વધીને ફેફસાંનું દરદ પેદા કરીને નુકસાની કરેછે. પેહેલાંથીજ ઠાંસો ખરાબ હોયેછે અને ગોવરૂં હજુ રતો સુકાયે નહી તેટલાંમાં મરણ નીપજેછે. ઘણી વેલા ગોવરૂં નરમ પડી રહેયા પછી ઠાંસો ચાલુ રેહેછે અને તે વધી પડીને જાનની નુક સાની કરેછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે ગોવરાંમાં એકથી વધારે બા બદની બીહીક રાખવી પડેછે; વખતસર ગોવરૂં જાતે ખરાબ હોયેછે અને વખતસર ગોવરૂં નીકલી ગયા પછી ઠાંસો ખરાબ હોયેછે અને તેથી મરણ નીપજેછે.

ગોવરૂં બચાંમાં તરત લાગુ પડેછે. ભર જુવાની પછી એ રોગ જલદીથી લાગુ પડી શકતો નથી. તોય પણ માણસની જીંદગીમાં એ ક વખત પણ આવીયા વગર રેહેતો નથી.

સહીપેડની મીસાલે એ રોગને આવતોજ અટકાવવાનો કાંઈ પણ ઈલાજ માલમ પડીયો નથી. જેવું માલમ પડે કે ગોવરાંનો મરજ લાગુ પડીયો, એટલે મોટી સંભાલ રાખવી કે બદન ઉપર થંડો પવ ન લાગે નહી; એટલા માટે ઓરડો સેહેજ ગરમ રેહે એવી મેનીજ ક રવી, પણ કદી પણ બારી બારણા બંધ કરીને એમ કરવું નહી. બી છાના આગલની બારીઓ બંધ રાખવી અને ઓરડામાં પવન ફરતો રેહે એ પરમાણે બંદોબસત કરવો. આંખ ઉપર ઉજાસ ઘણો પડવા દેવો નહી, એટલા માટે બારી બારણા ઉપર જીણી કરતન નાખવી. પાણી તોસટ કરીને પાવું, ઘણું થંડું પાણી પાવું નહી. ખોરાકમાં કાંજી, દુધ સીવાએ બીજું કાંઈ પણ આપવું નહી. એ રોગમાં ઘણી વેલા પેહેલાંથી પેટ આવેછે, એટલા માટે કદી પણ કાંઈ જાતનો જુલા બ આપવો નહી. જો પેટ કબજ હોયેતો હલકો "રોઈબારબ" નો જો લાબ આપવો. ગરદન અને છાતી ફલાનેલથી ટાંકેલી રાખવી. કોઈ વેલા છાંત કાલી મારી જાયેછે અથવા તદન ઉડી જાયેછે, એ વખતે ત

ગોવરાંની છાંત દેખાયા આગમજ પેહેલાં તાપ આવેછે, આંખો લાલ થઈ આવેછે, સરકમ અને જરા ઠાંસો થાયેછે. એ પરમાણે તરણ દાહાડા લગી રેહેછે. ચોથે દાહાડે ઘણું કરીને સાંજરે મોહોડાં અને ગલાં ઉપર લાલ છાંત જાણે મછરના ડંખથી થઇ હોયે તેવી જણાયે છે. બીજે દાહાડે સહવારના પોહોરમાં સારૂં આંગ છાંતથી ભરાઈ ગયેલું દેખાયેછે. એ વખતે તાપનું જોર જરા નરમ પડેછે, કોઈ વેલા તાપનું જોર વધેછે. એ પરમાણે તરણ દીવસ લગી આંગ છાંતથી ભરાયા કરેછે અને જોસ ઉપર આવેછે. પેહેલાં છાંત છુટી છુટી હોયેછે, પછી સાથે મલીને અરધા ચાનની મીસાલે અથવા ઘોડાની નાલની મીસાલે પુશકલ ચકડાં નજરે આવેછે. તાપ આવીયા પછી સાતમે દાહાડે અથવા છાંત દેખાયા પછી તરીજે દાહાડે એ છાંતનું જોર નરમ પડવા માંડેછે, લાલાસ કમતર થાયેછે અને છલતાં થવા માંડેછે. બે તરણ દાહાડામાં છલતાં નીકલી જઈને આંગ અસલની મીસાલે સાફ માલમ પડેછે. છલતાં નીકલતી વખતે ચાંમડી ઉપર ઘણો ખુજવાટ થાયેછે. તે સાથે તાપ તદ્દન નીકલી જાયેછે પણ જરા ઠાંસો તથા સરકમ રહી જાયેછે. તે પણ પાંચ સાત દાહાડામાં તદન નાબુદ થાયેછે.

ગોવરાં અને સહીયેડમાં મોટો ફરક તેઓની છાંતમાંછે. પેહેલાં તેઓ પરખાઈ શકાતાં નથી, પણ જારે છાંતની સાથે લાલ આંખ, સરકમ અને ઠાંસો હોયે તારે ખચીતથી જાણવું કે ગોવરૂં આવશે. સહીયેડની છાંત બે તરણ દીવસમાં પાણીથી ભરાવા માંડેછે પણ ગોવરાની છાંત માતરે જરા મોટી થઈને તેવીજ રેહેછે, તેમાં કાંઈ પણ પાણી ભરાતું નથી.

ગોવરાંનો મરજ સહીયેડ કરતાં જરા થોહો બુરોછે. ગોવરાં માહેથી બનચવાને ઘણી આશા રેહેછે કે જે સહીયેડના રોગમાં નથી. તોય પણ ગોવરાંથી પુશકલ મરણો થાયેછે. ઘણી વેલા તાપનું જોર ઘણું રેહેછે અને ભેજા ઉપર તેની અસર થઈને મરણ નીપજેછે. ગોવરાંની છાંત પુશકલ હોયેતો તેની કાંઈ પણ ચીતા નથી; જેમ વધારે છાંત તેમ જલદીથી રોગ નીકલી જવાની આશા રેહેછે. સહીયેડમાં તેમ નથી, તે રોગમાં જેમ ઘણા દાણા તેમ વધારે ધાસતી ભરેલો છે. ગોવરાંની છાંત જો બરાબર બાહેર નીકલી આવતી નથી અથવા

જો આવીને બેસી જાયેછે અથવા નાબુદ થઈ જાયેછે તો તે ઘણું ધાસતી ભરેલુંછે. જો છાંત લાલ હોવાને બદલે કારી માલમ પડે અથવા લાલ દેખાઈને તેનો રંગ કાલાસ ઉપર આવતો જાયેતો તે પણ ઘણું ધાસતી ભરેલુંછે અને એ બેઉ કારણોથી પુશકલ મરણો નીપજેછે. પણ ગોવરાંના રોગમાં જે ઘણા મરણો નીપજેછે, તે જાતે રોગથી નથી, પણ તેની સાથે જે ઠાંસો હોયેછે તે વધીને ફેફસાંનું દરદ પેદા કરીને નુકસાની કરેછે. પેહેલાંથીજ ઠાંસો ખરાબ હોયેછે અને ગોવરૂં હજુ રતો સુકાયે નહી તેટલાંમાં મરણ નીપજેછે. ઘણી વેલા ગોવરૂં નરમ પડી રહેયા પછી ઠાંસો ચાલુ રેહેછે અને તે વધી પડીને જાનની નુકસાની કરેછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે ગોવરાંમાં એકથી વધારે બાબદની બીહીક રાખવી પડેછે; વખતસર ગોવરૂં જાતે ખરાબ હોયેછે અને વખતસર ગોવરૂં નીકલી ગયા પછી ઠાંસો ખરાબ હોયેછે અને તેથી મરણ નીપજેછે.

ગોવરૂં બચાંમાં તરત લાગુ પડેછે. ભર જુવાની પછી એ રોગ જલદીથી લાગુ પડી શકતો નથી. તોય પણ માણસની જીંદગીમાં એક વખત પણ આવીયા વગર રેહેતો નથી.

સહીયેડની મીસાલે એ રોગને આવતોજ અટકાવવાનો કાંઈ પણ ઈલાજ માલમ પડીયો નથી. જેવું માલમ પડે કે ગોવરાંનો મરજ લાગુ પડીયો, એટલે મોટી સંભાલ રાખવી કે બદન ઉપર થંડો પવન લાગે નહી; એટલા મારે ઓરડો સેહેજ ગરમ રેહે એવી મેનીજ કરવી, પણ કદી પણ બારી બારણા બંધ કરીને એમ કરવું નહી. બીછાના આગલની બારીઓ બંધ રાખવી અને ઓરડાસાં પવન ફરતો રેહે એ પરમાણે બંદોબસત કરવો. આંખ ઉપર ઉજાસ ઘણો પડવા દેવો નહી, એટલા મારે બારી બારણા ઉપર જીણી કરતન નાખવી. પાણી તોસટ કરીને પાવું, ઘણું થંડું પાણી પાવું નહી. ખોરાકમાં કાંજી, દુધ સીવાએ બીજું કાંઇ પણ આપવું નહી. એ રોગમાં ઘણી વેલા પેહેલાંથી પેટ આવેછે, એટલા મારે કદી પણ કાંઈ જાતનો જુલાબ આપવો નહી. જો પેટ કબજ હોયેતો હલકો "રોઈબારબ" નો જોલાબ આપવો. ગરદન અને છાતી ફલાનેલથી ઢાંકેલી રાખવી. કોઈ વેલા છાંત કાલી મારી જાયેછે અથવા તદન ઉડી જાયેછે, એ વખતે

રત સેહેવાઈ શકાયે એવાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને પગના ટલી યા અને હાથની હથેલી ઉપર રાઇ મારવી. એ વખતે ડાકટરની મદદની ઘણી જરૂરછે. એ રોગમાં ઠાંસો ઘણો ધાસતી ભરેલોછે અને તેને માટે ડાકટરની દવા કરવાને એક પલવાર પણ ચુકવું નહીં. આપણા લોકો એમ વીચારેછે કે ગોવરામાં ડાકટરની કાંઇ અગત નથી તે વીચાર જેવો ભુલ ભરેલો બીજો કોઈ નથી.

પરચુરણ.

તરતનાં જનમેલાં બચાંનું વજન—મો૦ કવેટલેટે ૬૩ છોકરા અને ૫૬ છોકરીઓને તોલી જોઈ, તે ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણે વજન માલમ પડીયું.

વજન.	છોકરા.	છોકરી.	જુમલે.
૨ ૧/૪ થી તે ૩ ૧/૩ રતલના	૦	૧	૧
૩ ૧/૩ " ૪ ૧/૨ "	૦	૧	૧
૪ ૧/૨ " ૫ ૧/૨ "	૩	૭	૧૦
૫ ૧/૨ " ૬ ૨/૩ "	૧૩	૧૪	૨૭
૬ ૨/૩ " ૭ ૩/૪ "	૨૮	૨૩	૫૧
૭ ૩/૪ " ૮ ૪/૫ "	૧૪	૭	૨૧
૮ ૪/૫ " ૧૦ "	૫	૩	૮

સઉથી ઓછું, વધુ અને વચલું પરમાણ આ પરમાણેનું હતું.

	છોકરામાં.	છોકરીમાં.	
સઉથી ઓછું વજન	૫ ૧/૩	૨ ૧/૨	રતલ.
વચલું "	૭	૬ ૧/૨	"
સઉથી વધુ "	૧૦	૯ ૧/૨	"

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે તરતજના જનમેલા બચાંનું સરાસરી વજન ૬ ૧/૨ રતલ થાયેછે અને એ ગણતરીને ચોસીયરે ૨૦ હજાર બચાં ઉપર કીધે

લી ગણતરીથી ટેકો મલેછે. ચોસીયરની ગણતરી પરમાણે સઉથી વધુ વજ ન ૧૧$\frac{3}{4}$ અને સઉથી ઓછું ૩$\frac{3}{4}$ રતલ થયું હતું. ડાકટર જોસેફ કલારકે ૬૦ છોકરા અને ૬૦ છોકરીનું વજન કીધું હતું અને તે ઉપરથી છોકરાઓ નું સરાસરી વજન ૭$\frac{2}{3}$ અને છોકરીઓનું ૬$\frac{2}{3}$ રતલ માલમ પડીયું હતું. એ ડાકટર વલી જણાવેછે કે જે બચું જનમતી વખતે પાંચ રતલથી ઓછું વજ નમાં થાયેછે તે કદાચજ બરાબર ઉછરી શકેછે અને થેાડા વખતમાં મરણ પા મેછે. વલી બચાંનું જનમતી વખતે વજન ૧૫ રતલ લગીનું થયેલું જણાયે લુંછે. જો ઓરત તનદરોસત હોયે, ગામડાની ઓલી ચોખી હવામાં રેહે અને સારી કસરત અથવા કામમાં મશગુલ રેહેતો તેના બચાં વજનમાં ભારી થાયે તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી. કેટલાં બચાં માબાપ દરદી હોવાથી અને તેથી પુ ખત નહી થવાથી જનમતાંજ મરણ પામેછે!

ચરચા પતરીઓને ખબર.

સબસક્રાઈબર—કામ નહી હોયે અને નાકઉતી લાગતી હોયેતો બપોરે એક બે કલાક સુવામાં ફાયેદાછે. સુતાં સુતાં વાંચવું આંખને તેમ ભેજાંને નુ કસાનકારકછે. બુઢાં માણસો પણ જો બપોરે થોડો વખત અરેતાયેતો કાંઈ ગેરફાયેદો નથી. દરેક માતબર કામ વગરના માણસોને સહવારના અને સાં જના પોતાની વાડીમાં જમીન ખેડવા અને સુધારવામાં મશગુલ રહેયાથી ત નદરોસતીમાં ફાયેદો થાયેછે.

કાનમાં કસારાંની માફક બોલીયો કરેછે તેના ઘણા કારણોછે. જારે મે લ ઘણો હોયેછે તારે એમ થાયેછે. એ વખતે મીઠું અથવા સાલાડનું તેલ જરા ગરમ કરીને નામવું; તેથી મેલ નરમ પડીને કાન ખોલો થશે.

A Sufferer—તમુને પસીનો બગલ માહેથી ઘણો જાયેછે અને કપડાંને ખરાબ કરેછે તેનો અટકાવ કરવાને માટે ઢીલું, નરમ અને હલકું ફલાનેલનું બદીયાન પેહેરો.

પારાની દવા ચાર વરસની વાત ઉપર લીધાથી તમારા પારા હજુર સુધી સુજી રેહેયાછે તેનો ઉપાયે દર રોજ સહવાર સાંજ ૨૦ ગરેન બારીક ગંધકનો

રત સેહેવાઈ શકાયે એવાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને પગતા ટલી યા અને હાથની હથેલી ઉપર રાઈ મારવી. એ વખતે ડાકટરની મદદની ઘણી જરૂરછે. એ રોગમાં ઠાંસો ઘણો ધાસતી ભરેલોછે અને તેને માટે ડાકટરની દવા કરવાને એક પલવાર પણ ચુંકવું નહીં. આપણા લોકો એમ વીચારેછે કે ગોવરામાં ડાકટરની કાંઇ અગત ન થી તે વીચાર જેવો ભુલ ભરેલો બીજો કોઈ નથી.

પરચુટણ.

તરતનાં જનમેલાં બચાંનું વજન—મો૦ કવેટલેટે ૬૩ છોકરા અને ૫૬ છોકરીઓને તોલી જોઈ, તે ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણે વજન માલમ પડીયું.

વજન.	છોકરા.	છોકરી.	જુમલે.
૨$\frac{૧}{૪}$ થી તે ૩$\frac{૧}{૩}$ રતલના	૦	૧	૧
૩$\frac{૧}{૩}$ " ૪$\frac{૧}{૨}$ "	૮	૧	૧
૪$\frac{૧}{૨}$ " ૫$\frac{૧}{૨}$ "	૩	૭	૧૦
૫$\frac{૧}{૨}$ " ૬$\frac{૨}{૩}$ "	૧૩	૧૪	૨૭
૬$\frac{૨}{૩}$ " ૭$\frac{૩}{૪}$ "	૨૮	૨૩	૫૧
૭$\frac{૩}{૪}$ " ૮$\frac{૪}{૫}$ "	૧૪	૭	૨૧
૮$\frac{૪}{૫}$ " ૧૦ "	૫	૩	૮

સઉથી ઓછું, વધુ અને વચનું પરમાણ આ પરમાણેનું હતું.

	છોકરામાં.	છોકરીમાં.	
સઉથી ઓછું વજન	૫$\frac{૧}{૩}$	૨$\frac{૧}{૨}$	રતલ.
વચલું "	૭	૬$\frac{૧}{૨}$	"
સઉથી વધુ "	૧૦	૯$\frac{૧}{૨}$	"

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે તરતજના જનમેલા બચાંનું સરાસરી વજન ૬$\frac{૩}{૪}$ રતલ થાયેછે અને એ ગણતરીને ચોસીયરે ૨૦ હજાર બચાં ઉપર કીધે

લી ગણતરીથી ટેકો મલેછે. ચોસીયરની ગણતરી પરમાણે સઉથી વધુ વજ
ન ૧૧½ અને સઉથી ઓછું ૩½ રતલ થયું હતું. ડાકટર જોસેફ કલારકે
૬૦ છોકરા અને ૬૦ છોકરીનું વજન કીધું હતું અને તે ઉપરથી છોકરાઓ
નું સરાસરી વજન ૭½ અને છોકરીઓનું ૬½ રતલ માલમ પડીલું હતું. એ
ડાકટર વલી જણાવેછે કે જે બચું જનમતી વખતે પાંચ રતલથી ઓછું વજ
નમાં થાયેછે તે કદાચજ બરાબર ઉચરી શકેછે અને થોડા વખતમાં મરણ પા
મેછે. વલી બચાંનું જનમતી વખતે વજન ૧૫ રતલ લગીનું થયેલું જણાયે
લુંછે. જો ઓરત તનદરોસત હોયે, ગામડાની ખોલી ચોખી હવામાં રેહે
અને સારી કસરત અથવા કામમાં મશગુલ રેહેતો તેના બચાં વજનમાં ભારી
થાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. કેટલાં બચાં માબાપ દરદી હોવાથી અને તેથી પુ
ખત નહી થવાથી જનમતાંજ મરણ પામેછે!

ચરચા પતરીઓને ખબર.

સબસક્રાઈબર—કામ નહી હોયે અને નાકઉતી લાગતી હોયેતો બપોરે
એક બે કલાક સુવામાં ફાયેદોછે. સુતાં સુતાં વાંચવું આંખને તેમ ભેજાંને નુ
કસાનકારકછે. બુઢાં માણસો પણ જો બપોરે થોડો વખત આરેતાયેતો કાંઈ
ઘેરફાયેદો નથી. દરેક માતબર કામ વગરના માણસોને સહવારના અને સાં
જના પોતાની વાડીમાં જમીન ખેડવા અને સુધારવામાં મશગુલ રેહેયાથી ત
નદરોસતીમાં ફાયેદો થાયેછે.

કાનમાં કસારાંની માફક બોલીયાં કરેછે તેના ઘણા કારણોછે. જારે મે
લ ઘણો હોયેછે તારે એમ થાયેછે. એ વખતે મીઠું અથવા સાલાડનું તેલ
જરા ગરમ કરીને નામવું; તેથી મેલ નરમ પડીને કાન ખોલો થશે.

A Sufferer—તમુને પસીનો બગલ માહેથી ઘણો જાયેછે અને કપડાંને
ખરાબ કરેછે તેનો અટકાવ કરવાને માટે ઢીલું, નરમ અને હલકું ફલાનેલનું
બદીયાન પેહેરો.

પારાની દવા ચાર વરસની વાત ઉપર લીધાથી તમારા પારા હજુર સુધી
સુજી રહેયાછે તેનો ઉપાયે દર રોજ સહવાર સાંજ ૨૦ ગરેન બારીક ગંધકનો

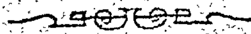
ભુકો પાણી અથવા દુધ સાથે ફાકો. ખરાનડી પાણીના કોગળા કરીયા કરો અને પારા ઉપર દાહાડામાં એક વખત તાનીન મસુલો.

હરેક કુવતદાર દવા ગરજ પડેતો ગરમી ઇઆ થંડીમાં વગર અડચણે લેવાઈ શકાયેછે. ગરમીની રૂતમાં લોહોડાંના કાટનો અરક ગરમ પડે એ વાત ગલતછે.

સારસાપરીલા પીધાથી કદી પણ લોહી પડતું નથી અથવા બદન ઉપર ગરમી ફુટી નીકલતી નથી.

P. C. P.—એક માસના બચાંને ઉંઘાતી વખતે હાંફણ થાયેછે અને જાગેછે તારે મુતલગ થતી નથી, તેનું કારણ કદાચ તેના નાક અથવા ગલામાં કાંઇ પણ અડચણના સબબથી હશે. જારે જાગરૂત રેહેછે તારે તે અડચણ ઉપર તે અખતીયાર ચલાવી શકેછે, પણ ઉંઘાયેછે તારે તે બેઅખતીયાર થઈ જાયેછે. ઘણી વેલા બચાંને ઉંઘમાં નાક અથવા ગલાંમાં બલગમ આવીને અટકેછે અને તારે તે ગુંગરાયા કરેછે.

P. Q. અડગરી થવાનાં ઘણાં કારણછે. તેનો આપણા લોકોમાં સાધારણ ઉપાયે થંડાં પાણીના એક તગરે સાત ગોટ પીવાનોછે. થંડાં પાણીથી અડગરીનું જોર નરમ પડેછે તે ખરી વાતછે. થંડું પાણી અડગરી કેમ બંધ કરેછે તેની સમજ લાંબીછે તે જોગવાઇએ આપશું.



તંનદરોસતી.

જુલાઈ ૧૮૬૯

મુંબઈ શેહરની જાહેર ઈમારતો.

ટાઉનહાલ—ફરામજી કાવસજી હાલ.

મુંબઈ શેહેરમાં જાહેર મીજલસને માટે જાહેર ઈમારતો માતરે બે જોવામાં આવેછે. એ ઈમારતોની રોણકદાર બાંધણી સાથે આપણને કાંઈ કામ નથી, પણ હાલના જે ઓરડામાં માણસો ભેગાં થાયેછે તે સીવાએ બીજા એ ઈમારતના કોઈ પણ ભાગ સાથે આપણને ગરજ નથી, એ ઓરડાઓમાં કેટલાં માણસો ભેગાં થાયેછે, કેટલાં ભેગાં થવાં જોઈયે, ભેગાં થવાને લાયેક છેકે નહી, એ બાબદો તપાસી જોઈયે.

ડાકટર પારકસ કેહેછે, કે "હરેક ઓરડામાં હવાનો આવજાવ કેવો થાયેછે તે તપાસવો હોયેતો, પેહેલાં ખોલી હવામાં ઓછામાં ઓછું પંદર મીનીટ લગી ઉભું રેહેવું, અને પછી ઓરડામાં દાખલ થવું અને જોવું કે કાંઈ પણ જાતનો વાસ આવેછે કે નહી. પછી કેટલી કીયુબીક જગાછે તે માપવી, હવાનો આવજાવનો રસતો કાંહાંથી અથવા કાંહાં તરફછે તે તપાસવું. જો તે રસતો માતરે બારી બારણાથીજ હોયેતો એક એકમાં અંતર કેટલોછે, કેવી રીતે તેઓ ઉઘડેછે, બાહેરની કેઈ જગા તરફ ઉઘડેછે, એક બાજુથી તે બીજી બાજુ લગી હવાનો ખોલો આવજાવ છેકે નહી અને હવા બરાબર ઓરડામાં ફરી વલશે કે નહી તે તપાસી જોવું." એ વીચારો, દરેક ઓરડો કે જાંહાં માણસો ભેગાં થાયેછે, તે ઉપર લાગુ પડેછે.

ટાઉનહાલના વચલા મોટા ઓરડામાં મોટી મીજલસો ભેગી થવામાં આવેછે. એ હાલ નજદીક ૮૪ ફીટ ચોરસછે; પણ તે એક

સરખો ચોરસ નથી. બે બાજુ ઉપર મોટા સાત સાત થાંબા આવીયાથી તેના તરણ ભાગ થયાછે. આગલો અને પાછલો ભાગ બરાબર એ કસરખોછે; ૮૪ ફીટ લાંબો, ૨૪ ફીટ પોહોલો અને ૨૪ ફીટ ઉંચો. વચલા ભાગમાં દક્ષીણ બાજુ તરફથી એક આરકાની મીશાલની ૨૪ ફીટ લાંબી જગા વધારીછે; વલી એ વચલા ભાગની ઉંચાઈ બાજુના ભાગ કરતાં વધુછે અને ઉપરથી ગુંબજની મીસાલે બાંધેલો છે. એ ભાગની લંબાઈ ૧૦૮ ફીટ, પોહોલાઈ ૩૬ ફીટ અને ઉંચાઈ નજદીક ૪૦ ફીટછે. એ આખા હાલની એકંદર કીયુબીક ફીટ નજદીક ૨૫૦૦૦૦ થાયેછે. હવે જો માણસો દીવસના ઘણા કલાક લગી એકઠા થાયે, જેમકે પરીક્ષાની વખતે, તો દર માણસ દીઠ ૧૦૦૦ કીયુબીક ફીટ જગા લેવામાં આવવી જોઈયે, અને તારે માતરે ૨૫૦ માણસથી વધારે એ હાલમાં એકઠાં થવાં નહી જોઈયે. પણ થોડા વખતને માટે દર માણસ દીઠ ૫૦૦ કીયુબીક ફીટ ચાલી શકેછે અને તેથી વગર અડચણે ૫૦૦ માણસ પણ સમાઈ શકે. વારેઘડીએ લોકોનો મેલાવરો એ સંખીયાથી વધારે થઈ જાયેછે, અને તે વખતે ઓરડાની હવા એટલીતો ગલીચ થાયેછે કે થોડો વખત લગી પણ બારણાં આગલ જઈને ખોલી હવામાં ઉભું રહેયા વગર ચાલતું નથી.

વલી ટાઉનહાલમાં હવાનો આવજાવ માતરે બે દીશા તરફછે; દક્ષીણ અને ઉતર બાજુએ બે બારણા સીવાએ હવા જવા આવવાનો બીજો કાંઈ પણ રસતો નથી. પુરવ અને પસચીમ બાજુએ સામાસામી સાત સાત બાર ફીટ ઉંચાં બારણાંછે. બાકીનો ઉપલો ભાગ સઘલો બંદબસતછે અને ગરમ હવાને નીકલી જવાને ઉપરથી કાંઈ પણ રસતો નથી. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે એ હાલમાં હવાના આવજાવ અને ખોલી રીતે ફરવાને માટે કાંઈ પણ પુરતો બંદોબસત કીયો નથી અને તેથી મોટી મીજલસના મેલાવરાને માટે નકામોછે.

વલી એ ઓરડાની સીલીંગમાં ગેયાસ બાલવાને માટે નવ સનલાઈટ ગોઠવીછે. દરેક સનલાઈટમાં નજદીક ૨૭ બતીઓ ગોઠવીછે; એટલે સઘલી મલીને ૨૪૩ બતીયોછે. દરેક બતીમાં એક કલાકમાં નજદીક ૩ ફીટ ગેયાસ બલેછે, તારે એક કલાકમાં એકંદર ૭૨૯ ફીટ ગેયાસ એ ઓરડામાં બલેછે. આગલા આંકમાં જણાવીયું હતું કે

જો એક કલાકમાં દશ ફીટ ગેયાસ બલેતો તે દશ માણસની જગા રોકેછે, તારે એ ગણતરી પરમાણે એ બતીઓ બલતી વખતે નજદીક ૭૦૦ ઉપર માણસની જગા રોકેછે. વલી બલેલી ગેયાસ માહેથી નીકલતી જે હેરી હવાને બાહેર નીકલી જવાને માટે સનલાઈટમાં ગોઠવણ સીવા એ બીજો કાંઈ પણ બંદોબસત નહી હોવાથી તે સીલીંગ આગલ એ કઠી થતી જાયેછે અને આસતે આસતે બીજી હેઠલની હવા સાથે લે લાઈને માણસો જે ચોખી હવાનો દમ લેછે તેને બીગાડેછે. એ ઉ પરથી સમજ પડશે કે રાતરે મોટો મેલાવરો થવાને માટે ટાઉનહાલ તદન નકામીછે.

જો ટાઉનહાલમાં સીલીંગ આગલથી દીવાલોમાં દરેક બારીઓને મથાલે બીજાં ચોકટાં મુકવામાં આવે, અથવા સીલીંગમાં એવી ગોઠ વણ કરવામાં આવે કે ગરમ હવા બાહેર છાપરાંને રસતે નીકલી જાય તો એ અડચણો ઘણે દરજે મટી જશે.

બીજી જાહેર ઈમારત **ફરાંમજી કાવશજી હાલ** છે. એ હાલ ની લંબાઈ ૭૨ ફીટ, પોહોલાઈ ૫૪ ફીટ અને ઉંચાઈ ૨૪ ફીટછે; એટલે એકંદર ૯૩૩૧૨ કીયુબીક ફીટ જગા રોકેછે. એ હાલમાં સી લીંગથી દશ ફીટ છેટાઈએ એક ફરતી ગેયાલરી બાંધી લીધીછે; અને તેથી જાણે તેના બે ભાગ કીધા હોયે એમ માલમ પડેછે. એ હાલમાં બારી બારણાની ગોઠવણ અછીછે અને ચોમેરથી હવાને મા રે આવજાવનો રસતો ખોલોછે. ગેયાલરી આગલથી મોટાં ચોકટાં બે સાહેલાંછે અને હવાને તાંહાં પણ ખોલો આવજાવ મલેછે. એ હા લમાં ૨૦૦ માણસથી વધારે એકઠાં થવાં નહી જોઈયે; પણ જારે માત રે ગેયાલરી ઉપરજ નજદીક ૧૦૦ માણસ ઉપર બેસી શકે એટલી ગો ઠવણ કીધીછે, તારે સઘલાં મલીને એ હાલમાં ૩૦૦ માણસ એકઠાં થવા અવગુણ ભરેલુંછે. વલી ગેયાલરી ઉપર બેસવું એક રીતે અડચણ ભરે લુંછે. જોકે હવાના આવજાવને માટે સઘલી તરેહની અછી ગોઠવણ કીધીછે, તોયપણ હેઠલ બેસનારાઓની દમ લીધેલી ગરમ હવા હલકી હોવાથી ઉપર ચાલી જાયેછે અને ગેયાલરી ઉપર બેઠેલા માણસો મા હેથી પસાર થઈને બાહેર ગભારાં માહેથી નીકલી જાયેછે. એ ઉપર થી સમજ પડશે, કે ગેયાલરી ઉપર બેસનારા શખસોને ખરાબ હવા નો દમ લેવો પડેછે; અને જોકે તેઓને તરત ચોખી હવા મલેછે તો યપણ તે થોડે દરજે પણ અવગુણ કરીયા વગર રેહેજ નહી.

વલી એ હાલમાં વચોવચ માહેથી એક ૨૪ બતીનું ઝુંમરછે અ
ને તેમાં ગેયાસ બાલવામાં આવેછે. એ હાલમાં સઘલી મલીને ૫૦
બતી બાલવામાં આવેછે. એ ૫૦ બતીઓ બલતી વખતે નનજદીક
૧૫૦ માણસોની જગા રોકેછે અને એ બતીઓ ગેયાલરીની એટલીતો
નજદીકછે કે, તેની વરાલ માણસોને લાગેછે અને એ બતીઓ માહેથી
નીકલતી સઘલી જેહેરી હુવા ગેયાલરી ઉપર બેઠેલાં માણસો તરફથી પ
સાર થાયેછે. એ કારણોને માટે ગેયાલરી ઉપર બેસવું અને ખસુસ ક
રીને રાતરે, નુકસાનકારકછે. ઘણી વેલા ગેયાસ બલીયા વગર નીકલી જા
યેછે અને તે ગેયાલરી ઉપર બેસનારાં માણસોને નુકસાન કરીયા વગર
રેહેજ નહી.

વચમાં ગેયાસના જુમરને બદલે અને ગેયાલરીને ફરતી બતીઓ
મુકીયાને બદલે સીલીંગમાં ટાઉનહાલની મીસાલે સનલાઈટની ગોઠવણ
કીધી હોયેતો ગેયાલરી ઉપર બેસનારાં માણસોને પછી થોડી અડચણ
નડશે.

વસતીની ગણતરી.

ધંધાદારી.

(સાંધણ પાને ૧૭૧ થી.)

હીંદુ માસ ખાનારામાં ૪,૯૧,૫૪૦ નાતીલા અને ૩૨૪૩૪ ના
તબાર હતા. ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે કે નાતીલા લોકો જોખ
વાલા, પાદરી અને સીવીલ ઈનજનેરના ધંધા સીવાએ સઘલી તરેહ
ના ધંધામાં પડેલા હતા. એ નાતીલાઓમાં જે લોકો પાદરીનું કામ ચ
લાવતા હતા પણ બરાહમણ નહી હતા, તેઓને મેતાજી અને માસ
ટરમાં ગણવામાં આવીયાછે. એ માહેલા ૧,૫૩,૩૮૬ એટલે નજદી
ક તરીજો ભાગ બેગારીછે, ઘરના ચાકર ૨૭,૨૩૨, વેપારી ૧૩,૨૪૧,
ઘોડ ફોડા ૧૨,૪૩૦, ગાયે ઢોરવાલા ૧૨,૨૮૯, માલી તથા ખેડુત
૧૧,૩૭૧, સોની ૧૦,૬૭૦, ખલાસી ૨૨,૦૭૭, ઘોડા સાથે સંબંધ રા
ખનાર ૧૦,૬૭૫, લોહોડાનું કામ કરનાર ૧૦,૧૬૨, ભીખારી ૬,૯૧૭
હતા. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે એ નાતીલા લોકો ઘણાખરા કા

મમાં વલ્ગેલાછે; એઓમાં ભીખારી સેંકડે એકથી સેહેજ વધારે થાયેછે; જારે કે બરાહ્મણોમાં સેંકડે ૩૩ જણ ભીખારી હોયેછે.

નાતબાર લોકોમાં ભંગી, ઘેર, માંઘ, માહાર, પરવારી, ચમાર અને મોચી ગણવામાં આવીયાછે. એ લોકોની ૩૨૪૩૪ સંખીયા માં ૧૨૪૧૦ બેગારી, ૪૯૩૮ ચમાર અથવા મોચી, ૨૬૮૬ હજામ, ૧૯૩૧ કચરાપતી, અને ૧૨૬૦ એટલે સેંકડે ૪ જણ ભીખારીછે. હીંદુ લોકોમાં જોખવાલાનું કામ માતરે એઓજ કરેછે. એ સીવા એ સઘલા નીચ ધંધામાં માસ ખાનારા નાતીલા એઓ સાથે સામેલ હોયેછે.

મુસલમીન લોકોની ૧૪૫૮૮૦ વસતીમાં ૧૮,૧૨૯ એટલે નજદી ક આઠમો ભાગ બેગારીછે, ૧૩૯૮૭ એટલે નજદીક દશમો ભાગ ખ લાસીછે, ૯૯૬૮ ચાકર, ૮૦૫૫ એટલે સેંકડે સાડા પાંચ જણ ભીખા રીછે. એવો કાંઈ પણ ધંધો નથી કે જેમાં મુસલમાન કામમાં લા ગો નથી. માતર ૬૦૫૨ વેપારીછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુ સલમીન લોકોમાં હલકો ધંધો કરનાર અને ભીખારીઓ સઘલી કોમ સાથે સરખાવતાં વધારેછે. એ લોકોમાં આફ્રીકન લોકો પણ ગણવા માં આવીયાછે જેઓ ઘણાખરા મુસલમીન હોયેછે. તેઓનો મોટો ભાગ ખલાસીનોછે.

પારસી લોકોની ૪૯૨૦૧ વસતીમાં ૭૧૮૦ એટલે નજદીક સા તમો ભાગ લખનાર તથા મેહેતાછે, ૬૧૪૯ વેપારી તથા નાણાવતી ઓછે, ૫૯૦૬ સુથાર તથા લાકડાંનો વેપાર કરેછે, ૫૩૩૨ ઘરના ચા કર, ૩૫૮૦ પાદરી અથવા મોબેદ, ૩૧૧૭ અનામત પુજીવાલા, અ ને ડાકટર લીઠ કેહેછે તે પરમાણે તેઓની મોટી કીરતીછે કે તેઓ માં એક પણ ભીખારી નથી. પારસીઓનો મોટો ભાગ ઉંચા આ બરૂવાલા ધંધામાં રોકાયેલોછે; અને કાંઈ પણ જાતનો નીચ ધંધો તેઓ કરતા નથી; તોયપણ ગણતરીમાં કસબનની ૪૪ સંખીયા અંદર કેમ દાખલ થઈછે તે સમજ પડતી નથી, કાંયેકે પારસીઓમાં એક પણ એવું જાહેર ઘર નથી, તે આપણે ખાતરીથી કહી શકીયે છીયે અને તેમાં તે ઓને એક મોટી મગરૂરીનું કારણછે. ગણતરી ઉપર કેમ ભરૂશો રખાયે!

ગામટી કરીસચીયનની ૧૯૦૩ વસતીમાં ૩૦૨૬ બબરચી, ૨૫૦૪ ચાકર, ૧૧૬૨ માછી, ૧૬૬૨ ખેડુત, ૧૪૦૧ દરજી, ૯૦૪ તાડીવાલા,

૨૨૨૯ લખનાર, ૧૨૭૧ બેગારી હતા. એઓમાં ઉંચે વાંધેનો ધંધો કરનાર જુજ માલમ પડેછે. એઓમાં ભીખારીઓની સંખીયા ઘણી જુજછે.

યુરોપીયનની ૮૪૧૫ વસતીમાં ૨૯૦૬ ખલાસી, અને ૧૨૫૮ લશકરી માણસ અથવા પેનશનર હતા.

ધંધાદારીઓની ટીપ ઉપરથી વલી માલમ પડેછે કે સઘલી વસતીમાં સેંકડે ૨૩ જણ એટલે નજદીક ચોથો ભાગ બેગારીનો બીનહુનરાત ધંધો કરેછે, અને માતરે ૧૧ જણ હુનરનો પેશો ચલાવેછે. નજદીક સેંકડે પાંચથી વધારે બેરોજગારછે. વેપારી અને નાણાવતી નજદીક સેંકડે છ જણ થાયેછે.

હવે જુદા જુદા ધંધામાં કેઈ જાત વધારે રોકાયેલી રેહેછે અને તેથી તેઓની સંસારી હાલત ઉપર શું અસર થાયેછે તે તપાસી જોઇયે. થોડાએક મુખીય ધંધાઓમાં તે લોકોની વસતીની સંખીયા સાથે સરખાવતાં સેંકડે કેટલા આવેલાછે તે આ નીચે જણાવેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે.

	હીંદુ	મુસલમીન	પારસી	ગામડી કરીસચીયન.
ખબરચી........	.૬૧	૧.૫૦	૩.૭૩	૧૫.૨૦
માછી.........	૧.૬૩	.૩૧	.૦૮	૫.૮૮
માલી, ખેડુત ઇ૦ ..	૨.૦૩	.૭૩	.૫૫	૮.૩૬
દરજી..........	૧.૪૨	૧.૫૬	.૪૩	૭.૦૦
વણકર.........	.૮૨	૪.૨૦	——	——
ઘરના ચાકર......	૫.૬૬	૬.૭૫	૧૦.૮૩	૧૨.૫૦
પીઠાંવાલા, તાડીવાલા.	૧.૩૭	.૦૯	૪.૯૨	૪.૫૦
વૈદ...........	.૫૯	.૭૯	૧.૦૨	૧.૦૭
પાદરી.........	.૪૫	.૫૮	૭.૨૭	.૩૨
વેપારી, ઇતીઆદી..	૩.૮૨	૪.૯૦	૧૨.૫૯	૨.૦૩ ૬.૫૬ યુરોપીયન.
ખલાસી........	૩.૭૬	૧૦.૧૮	.૦૬	૧.૮૮ ૨૮.૯૨ યુરોપીયન.
સુતાર.........	૩.૪૫	૭.૦૮	૧૨.૦૦	૩.૨૦
લીખનાર મેહેતા ..	૩.૯૭	.૭૩	૧૪.૫૯	૧૦.૯૬
બેગારી.........	૨૯.૦૦	૧૨.૪૮	૨.૧૯	૬.૩૮
ભીખારી........	૩.૨૨	૫.૪૮	——	.૧૯

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે દરેક જાતની વસતીની સંખી યાં સાથે તે લોકોનાં ધંધા સરખાવતાં, બબરચી, માછી, ખેડુત, દરજી, ઘરના ચાકર, અને વૈદનો ધંધો ગામટી કરીસચીયન બીજી કોમ કરતાં વધારે ચલાવેછે. સઘલી કોમ કરતાં હીંદુઓમાં બેગારીનો ધંધો ઘણો ચાલુછે. મુસલમીન લોકોમાં વણકર, ખલાસી, અને ભીખારીનો ધંધો બીજી કોમો કરતાં વધુછે. પારસીઓમા પીઠાંવાલા, પાદરી, વેપારી, સુઠાર, લીખનાર મેહેતા વધુછે. હીંદુઓમાં બેગારીનો, મુસલમીનમાં બેગારી અને ખલાસીનો, પારસીઓમાં લીખનાર મેહેતા, વેપારી, સુઠાર, અને ઘરના ચાકરનો, ગામટી કરીસચીયનમાં બબરચી, ઘરના ચાકર અને લીખનાર મેહેતાનો, યુરોપીયનમાં ખલાસી અને વેપારીનો ધંધો પોતાની કોમમાં વધારે ચાલેછે.

ઉપલી ટીપ અને ગયાં આંકમાં આપેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુંબઇ એક ઉધરતું શેહેરછે, કે જાંહાં બાંધકાંમો ધુમધુકાર ચાલેછે અને જેમાં હીંદુ અને મુસલમીન બેગારી રીતે ઘણા કામે લાગેછે; કે જાંહાં પારસી, અને યુરોપીયનની મદદથી વેપારને ઉતેજણ મલેછે; કે જાંહાં નવા હુનરો દાખલ થાયેછે, કે જાંહાં સોખ અને છંડ વધતો જાયેછે, કે જાંહાં હજુર બેરોજગાર લોક ઘણા વસેછે, કે જાંહાં પારસી કેલવણી અને વેપાર હુનરમાં વધારો કરતા જાયેછે, કે જાંહાં હીંદુઓ હજુર ઘણા અજ્ઞાન પડેલાછે, કે જાંહાં મુસલમીન હજુર જુણુની, આલસુ અને કેળવણી અને સુધારાને ધીકારનારે વસેછે અને હરેક જાતનો નીચ ધંધો કરવાને પસંદ કરેછે.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન.

ખોરાક ગલવાની નલી.

ખોરાક ગલીયા પછી તે કીયો રસતો પકડેછે તે દેખાતો નથી તેથી ઘણા લોકો તે વીશેની કાંઇ દરકાર પણ કરતા નથી. સઘલા લોકો જાણેછે કે તે હોજરીમાં જાયેછે, પણ મોહોડાં અને હોજરી વચે કેટલો અંતરછે, હોજરી કેવી આકારનીછે અને હોજરીનું કામ શું છે તે વીશે તેઓ તદન અંજાણા હોયેછે.

ખોરાક ગલાંમાહેથી હોજરીમાં જયા આગમજ એક નલીને રસ તે પસાર થાયછે. એ નલી ૯ ઈંચ લાંબીછે અને તેનો વેયાસ મા તરે એક ઈંચછે. એ નલીમાં જારે ખોરાક પસાર થાયેછે તારે આ પણી મરજી તે ઉપર કાંઈ પણ આંકસ ચલાવી શકતી નથી. એક વખત ખોરાક એ નલીમાં ગયો, એટલે તરત ખોરાક હાજર હોવાથી નલીમાં હીલચાલ થવા માંડેછે. એ હીલચાલ પાણીના મોજાની મી સાલનીછે અને એવી રીતે ખોરાક હોજરીમાં જાયેછે. જેમ હોજ રી ખોરાકથી ભરાતી જાયેછે તેમ એ નલીમાં જાણે હીલચાલ કમતર થ તી જાયેછે. જારે હોજરી ભરાઈ જાયેછે તારે એમાં હીલચાલ મુતલ ગ થઈ શકતી નથી; એટલે ખોરાક તદન ગલાઈ શકાતોજ નથી. જો કે ખોરાક એ નલીમાં પસાર થતાં કાંઈ પણ માલમ પડતો નથી તો યપણ એ નલી એવીતો નાજુકછે, કે જરા પણ ઘસારો અથવા ગરમી તેને લાગી જાયેછે અને તેની અસર ઘણો વખત લગી રેહેછે. જો ખો રાકનો બુક મોટો ગલવામાં આવેછે તો તે નલી જરા પોહોલી થયાથી તે માં દરદ થઈ આવેછે. જો ખોરાક ગરમ હોયેછે તો અંદરની બા જુ દાઝીયાથી તે દરદ કરીયા કરેછે. ઘણા જણને વખતસર અજ માયેશ થઈ હશે કે જારે અંજાણતાં હાડકું અથવા માછલીનો કાંટો અથવા એવીજ બીજી અણીદાર ચીજો ગલવામાં આવેછે તારે જોકે તે નલીમાં ખુંતી રેહેતી નથી તોયપણ એક બે દાહાડા લગી તેમાં કાંઈ ખુતી રહીયું હોયે એવું લાગીયા કરેછે; અને ઘણી વેલા ખોરા ક ગલવાને પણ મુશકેલી પડેછે.

જાંહાં એ નલી હોજરી સાથે જોડાવામાં આવીછે તાંહાં એક ગો લ માસનો વીતો ગોઠવેલોછે, કે જેની મદદથી ખોરાક હોજરીમાં પ સાર થઈ શકેછે પણ હોજરી માહેથી પાછો બાહેર જતાં અટકાવ ક રેછે. જારે વામીટ થાયેછે તારેજ એ મોહોડું ઉઘડેછે, અને એ ન લીની હીલચાલ ઉંધી થઈ જાયેછે, એટલે ઉલટા મોજા આવીને ખો રાક હોજરી માહેથી બાહેર મોહોડાં વાટે નીકલી જાયેછે.

ખરાબ પાણી ગાલીયા વગર સાફ કરવાની રીત.



ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે પાણીમાં કેટલીએક જાતના ખાર અને કોહેલી વનસપતી અને જીવજંત આવીઆથી પુશકલ દરદો પેદા થાયેછે, કે જેના ખરાં કારણો લોકોને કદી પણ ધેયાનમાં આવતાં નથી. દરેક માણસને પાણી પીધા આગમજ તેની ખુબી જાણવાની જરૂરછે. જો પોતાથી નહી બનેતો હરેક કોઈ રસાયનમાં માહીતગાર હોશે તે જલદીથી કેહી શકશે, કે ફલાણું પાણી પીવા લાયેકછે કે નહી. ઘણી વેલા પાણી ખરાબ હોવા છતાં તે ઉપરજ રેહેવાની જરૂર પડેછે; અને તેમાં મુસાફરને એ વીશેની વધારે જરૂર આવી પડેછે. એવે વખતે પાણી સાફ કરીને પીવાની જરૂરછે; અને પાણી કેમ સાફ કરવું એ દરેક મુસાફરને જાણવાની અગતછે, એટલુંજ નહી પણ દરેક શેહેર અથવા ગાંમડાના રેહેવાશીઓને જાણવું જરૂરછે, કાંયેકે ઘણી વેલા એવું બનેછે કે પાણી પેહેલાં ઠીક દીશેછે પણ થોડી મુદતમાં ઘણાએક કારણોને લીધે પાણી ખરાબ થઈ જાયેછે, અને જે અસલ પાણી નીરભયથી પીવામાં આવતું હતું તે હવે નુકસાન કરીયા વગર રેહેતું નથી. એટલા માટે જરૂરછે, કે દરેક જાતનું પછી ચોખું અથવા ખરાબ પાણી પીવા આગમજ સાફ કરીને તઈયાર રાખવું જોઈયે. • વેહારના તલાવનું પાણી જોકે ઘણું ખાલેસ ગણાયેછે, તોયપણ તેને સાફ કીધા વગર પીવું કોઈ વખતે ધાસતી ભરેલુંછે, કાંયેકે તેમાં કોઈ કદાચ ફેરફાર થઈ જાયેછે.

પાણી સાફ કરવાના ઘણા ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે. પાણી વગર ગાલીયાથી અને ગાલીયાથી એ બેઉ રીતે સાફ થઈ શકેછે. હરેક પાણી પીધા આગમજ તેને એક વાસન માહેથી બીજા વાસનમાં ઉંચેથી અવાર નવાર રેડીયા કીધું હોયેતો તેમાં વધારે લેહેજત આવેછે; એટલુંજ નહી, પણ જો તેમાં ખરાબ હવાઓ હોયે અને પાણી જરા પણ વાસ મારતું હોયેછે તો તે સફાઈ થઈ જાયેછે. પાણીને ખુબ હીલવીયાથી તે માહેની ખરાબ હવા નીકલી જાયેછે અને પાણી ચોખી હવાને ચુસી લેછે, કે જેથી પાણી ચોખું અને તાજું થાયેછે. એ રીત આસરે સો વરસની વાત ઉપર ડાકટર લીનડે આફરીકાના પસચીમ કોસટા તરફના પાણીને ચો

ખું કરવાને માટે કામે લગાડી હતી, અને હજુર એ રીત વાપડવામાં આવેછે. પીપ માહેનું બંધીયાર પાણી ઘણી વેલા વાસ મારેછે. તે જો પીપ માહેથી પમપની મારફતે કાહાડીને એક ચાલણી જેવા વાસન માહેથી હેઠલ બીજા વાસનમાં પડવા દેતા, એ પાણી મા હેનો સઘલો વાસ નીકલી જશે અને તે પીવા લાયેક થશે.

જે પાણી ભારી બેહજમીયતે અને ગંધીલું માલમ પડે તેને સા ફ કરવાની બીજી અછી રીત તેને ઉકાલીને ખુબ હીલવીને વાપડવા માંછે. એથી ચાક અને લોહોડાંનો ભાગ જલદીથી છુટો પડેછે અ ને ખરાબ હવા નીકલી જાયેછે. હરેક પાણી વીશે જો શક જાયેતો તેને ઉકાલીયા વગર પીવું નહી. ઘણાજણ પાણીને ઉકાલીયા વગર પીતાજ નથી; તેઓને કાચું પાણી નાપસંદ હોયેછે.

પાણી જો ગંધીલું માલમ પડે અને બારીક કચરો ઉપર તલે ત રીયા કરેતો તેને વાપડીયાને ૨૪ કલાક આગમજથી તેમાં દર ગા લણે છ ગરેન ફટકી નાખવી. ફટકીનો એવો ગુણછે કે તે સઘલા કચરાને સાથે એકઠો કરીને હેઠલ બેસાડેછે.

ડાકટર કલારકે પાણી માહેથી ચાક અને કોહેલી વનસપતી અ થવા જીવજંત દુર કરવાને માટે એક ઘણી સેહેલી રીત સોધી કાહા ડીછે. એવા પાણીમાં ચુનાનું નીતરૂં પાણી નાખવું. થોડા વખ તમાં પાણી ગદલું અને સફેદ થઈ જશે અને પછી સઘલું હેઠલ ઠ રી બેસશે, અને ઉપરનું પાણી નીરમલ થશે. પાણીમાં ચાક કરબા નીક આશીડની મદદથી પીગલેલો રેહેછે; જારે તેમાં ચુનાનું પા ણી નામીયે તારે તે કરબાનીક આશીડ સાથે મલી જાયેછે અને ચા કને છુટો પાડેછે.

જારે કોહેલી વનસપતી અને જીવજંત પાણીમાં પુશકલ હોયેતો તેને સાફ કરવાને માટે એક ઘણી અછી રીતછે. **કાનડીઝ ફલુ ઈડ** નામની દવા હરેક ઈંગરેજી ઘાંધીને તાંહાં મલી આવેછે; તેમાં પરમાગનેટ આફ પોટાશનો મુખીય ભાગ આવેછે. એ દવાની એ વી ખુબીછે કે તે રસાયનની મદદથી કોહેલી વનસપતી તથા જીવ જંતને તારાજ કરી નાખેછે, અને પાણીને ખાલેશ કરેછે. કાનડીઝ ફલુઈડનો રંગ લાલછે અને જેવું તે ખરાબ પાણી સાથે મલેછે એ ટલે તે રંગ ઉડી જાયેછે; જો પાણી ખાલેશ હોયેછે તો તે રંગ પાણીમાં

લાલજ રેહેછે. જાંહાંસુધી એ દવાનો રંગ ઉડી જાયેછે તાંહાંસુધી સમજવું કે પાણી ખાલેશ થયું નથી; એટલા માટે એવું પાણી સાફ કરવાને માટે જાંહાંસુધી રંગ લાલ રેહે તાંહાંસુધી કાનડીઝ ફ્લુઈડ નામીયા કરવો. હરેક કાંઈ પાણીમાં જરા પણ એ ગલીચીનો ભાગ હોયેછે તે જલદીથી જણાઈ આવેછે. કાનડીઝ ફ્લુઈડ ખાલેસ પાણી સાથે ભેલી ખરાબ વાસ દુર કરવાને માટે ડાકટરો આપેછે. એક વખતે એવું બનીયું કે દવા બનાવી આપનારાએ ડાકટરના કહેયા મુજબ એ દવા બનાવી આપી; દવા બનાવી તે વખતે તો તરત લાલ દેખાઈ પણ તે દરદીને તાંહાં ગઈ નહી એટલાંમાં લાલ રંગ ઉડી જઈને તદન પાણી જેવી થઇ ગઇ; દવા પાછી આવી, પણ દવા બનાવી આપનારને દવા કેમ બદલાઈ ગેઈ તેનું કારણ સમજ પડીયું નહી. છેલે માલમ પડીયું, કે કાનડીઝ ફ્લુઈડને ખાલેસ પાણીમાં આપીયાને બદલે દવા બનાવનારે ઘરના કુવાના પાણીમાં બનાવી આપી; અલબત ઘરના કુવાના પાણીમાં કોહેલી વનસપતી અને જીવજંતનો ભાગ હોશે તેથીજ તે બદલાઈ ગઈ.

જો પાણીમાં ચુનો હોપે અથવા એવો શક જાપે કે શીશાના નલ માહેથી પસાર થયા પછી તેમાં શીશાનો ભાગ આવીયો હશે તો તેમાં થોડો સોડાખાર નાખીયાથી પાણી સાફ થાયેછે.

ચીન દેશના ઉતર પરાંતોમાં શીયાલાના દીવસો ઉપર યાહીંઓ નદીનું પાણી એટલુંતો ગલીચ થાયેછે કે તાંહાંના રેહેવાસીઓ તે પાણી કદી પણ એવીજ હાલતમાં પીતા નથી. તેઓ હમેશાં તેની ચાહે બનાવીને ગરમ અથવા તેને થંડી કરીને પીયેછે. ચાહેમાં તાનીનનો ભાગ આવેછે અને હરેક કાંઈ ચીજમાં તાનીન આવે તે પાણી સાથે ઉકાલીયાથી પાણી સાફ થાયેછે. જે લોકો એમ વીચારેછે કે બરાંનડી દારૂ ભેલીયાથી ખરાબ પાણી અવગુણ કરતું નથી તેઓ ભુલ કરેછે. બરાંનડી અથવા આલકોહોલમાં કાંઈ એવી ખુબી નથી કે જેથી ખરાબ પાણીને સાફ કરી શકે.

વાહાણ ઉપર પાણી પીપોમાં ભરી રાખેછે. પાણી બીગડે નહી અને ખાલેસ રેહે એટલા માટે પીપની અંદરની બાજુને સલગાવીને કોલસા જેવી કરેછે. પાણી સાફ કરવામાં કોલસો ઘણો ગુણવાલોછે. (કોલસાના ગુણ વીશે હવે પછી જણાવશું.) પાણીમાં કોલ

સો નાખીયાથી તે સાફ રેહેછે અને જારે પીપની અંદરની બાજુ સ
લગાવીને જાણે કે કોલસાનું પર બનાવેછે તારે તે પાણીને સઘલી તર
ફથી સાફ રાખેછે. થોડા વખતમાં કોલસાનો ગુણ કમતી થાયેછે, પ
ણ વખતે વખતે પીપની અંદરની બાજુને સલગાવીયાથી તે ગુણ પા
છો આવેછે.

હીંદુસથાનમાં બંગાલ પરાંતમાં પાણી સાફ રાખવાને માટે ની
રમલી નામના ઝાડના બીઆં અને ઉપરના કોટલાં વાપડેછે; વાસ
નની અંદરની બાજુનો કચરો એ કોટલાં ઘસીયાથી જલદીથી સાફ
થઈ જાયેછે. પીપની અંદરની બાજુએ એ કોટલાં તથા બીઆં ઘસે
છે અને તેથી પાણી માહેની કોહેલી વસતુઓ દુર થાયેછે.

તલાવોમાં ઘણી જાતના પાલાઓ ઉગેછે તે પોતાની ખુબીથી પા
ણીને ખાલેસ રાખેછે. એ પાલાઓ કારબાનીક આસીડ હવા ચુસી
લેઈને આખસીજેન હવા બાહેર કાહાડેછે અને એ બેઉ હવાની ખુ
બીથી પાણી સાફ રેહેછે. એટલા માટે કદી પણ પાણીમાં ઉગતા પા
લાઓને કાહાડી નાખવા નહી. એક વખતે સર ચારલસ નેપીયરે
એક તલાવમાં પુશકલ પાલાઓ ઉગેલા અને પાણી દેખાઈતું ખરાબ
દીસતું જોઈને સઘલા પાલાઓ કાહાડી નાખવાનો હોકમ કીધો.
થોડા દીવસમાં માલમ પડીયું કે પાણી જે આગલ સવાદદાર હતું
તે ગંધાવા લાગ્યું; થોડી મુદત પછી જારે પાછો પાલાનો પાક થયો
તારે પાણી સુધરીયું અને પીવા લાયેક થયું. તલાવમાં માછલી, દે
ડકા અને કાચબાઓ હોયાથી પણ પાણી ખાલેસ રેહેછે, તેઓ સઘ
લી જાતની ગલીચી ખાઈ જાયેછે. આપણા લોકોમાં કુવાઓમાં કા
ચબા રાખવાની ટેવ હોયેછે તે એજ કારણને લીધેજ હશે.

ગૌટનો એક અજબ ઊપાયે.

એક વારતા.

(સાંધણ પાંને ૧૮૦ થી.)

એટલી મુસાફરીથી કંટાલી ગયો અને આખરે પાડુઆ શેહેરમાં
જઈ પુગો; જતાંને વારજ ડાકટર રામોઝીનીનું ઘર પુછીયું. ડાકટર

ના ઘર આગલ છ માણસની મદદથી ગાડી માહેથી ઉતરીયો. ડાક્ટર ઉપર નામ મોકલતાંવારજ તેને એક સુફીયાની પણ સાદા ઓરડામાં બોલાવીયો. તાંહાં નજદીક વીસ અથવા તીસ માણસો ટેબલ ઉપર બેઠેલાં નજરે પડીયાં. સઘલાની વચે પેલો કાબેલ ડાકટર પોતે બેઠેલો હતો; અને સઘલાને આદરમાનથી ખાણા ઉપર બોલાવીયા. ડાકટર ના જમણા હાથ ઉપર એક ફીકા ચેહેરાનો માણસ બેઠેલો હતો તેને ક હીયું, "મારા ભલા દોસત, આએ રોસટ મટનના તરણ કટકા વધા રે ખાજો નહીતો તમારો તાવ કદી જશે નહી." બીજાને કહીયું, "મારા દોસત, આએ પોરટરનું ગલાસ પીઇ જાઓ, તે હમણાજ ઈ ગલંડ દેશથી આવેલોછે અને તે ધુજરી તાપ ઉપર ઘણો અકસીરછે." એક ઓરત તરફ જોઇને કહીયું, "જો તમારાં બચાંને ખહીના મરજ થી સારૂં કરવા ચાહાતાં હોવેતો તેને એટલું બધું મકરૂમ ના ખવા ડો. ચોથા જણને કહીયું, "ભલા માણસ, તમારા પગ ઉપરનું ચાંદું કેમછે?" જવાબ દીધો, "તમારી ટેબલ ઉપર જારથી ખાવા લાગો તારથી હું બેહેતરછું." ડાકટરે જવાબ દીધો, "વારૂ, જો તમે વાઈ ન દારૂ પુરતો લેશોતો એક પંખવાડીયાંમાં તમે તદન સારા થશો."

પેલો ઘરસથ આવી વાત ઘણીજ ખુસીથી સાંભલીને મનમાં બોલીયો "ખોદાના શુકરાણા હોજો, છેલે મને એક સમજુ ડાકટર મલીયોછે; અને પેલા બુબક નીમહકીમ કે જેના પંજા માહેથી હું મોટા નસીબે બંચી ગયો તેની મીસાલે મને રોટી અને પાણી ઉપરજ રાખશે નહી અથવા સારૂં કરવાને મસે ભુખમારો પાડશે નહી."

છેલે ડાકટરે સઘલાને રજા આપી અને તેઓ તેને દુઆ અને આશીરવાદ દેતા પોતાના ઓરડાઓમાં ગયા. પછી ડાકટર પેલા ગર હસથ આગલ આવીયો અને ઘણા આદરમાનથી ભેટ લીધી. પરો ણાએ ભલામણના સઘલાં કાગજો હાજર કીધાં. ડાકટરે તે વાંચીને પે લા ઘરસથને આ નીચે પરમાણે બોલીયો; "સાહેબ, મારા કાબેલ દોસતના કાગજ ઉપરથી તમારી તબીયતના હેવાલથી પુર વાકેફ થયો છું; તમારો હેવાલ ઘણો ભારીછે, પણ મારા ધારીયા પરમાણે તમુને સા રૂં થવાથી નાશીપાયેશ થવાનું કારણ કાંઈ નથી. જો તમો મારી ત કેદારી હેઠલ રેહેવાને ખુશી હોવેતો તમારી મદદને માટે મારી સઘ લી છુપી કલા કામમાં લાઉં; પણ તમારી પાસેથી એક કોલ માંગુંછું,

તે એકે, તમારા સઘલા ચાકરોને તમે રખસુદ કરો અને એક મહીનેા લગી જેમ હું કહું તે પરમાણે ચાલવાને તમે કબુલ કરો; એવી કબુલાત સીવાએ હું એક પાદશાહ કાંયે નહી હોયે તેને પણ સારૂં કરવાને માંથે લેઉં નહી."

પેલેા ઘરસથ બેાલીયેા, "ડાકટર સાહેબ, મેં જે તમારા ધંધાવાલાઓને જોયાછે તે ઉપરથી મને તેઓ વીશે સારૂં મત આવતું નથી, અને કોઈ બીજા શખસ પાસેથી એવી કબુલાતેા માનવાને હું આંચકેા ખાતે."

ડાકટરે જવાબ વાલીયેા, "જેમ તમને ગમેતેમ કરો, તમારી ખુશી હોયેતેા મારી દવા લેઓ ઇયા ના લેઓ; પણ મને પઇસાની લાલચ નથી તેથી જાંહાં લગી મને સારૂં કરવાની આશા નહી હોયે તાંહાં સુધી મારા ઉમદા ધંધાની આબરૂને ધેાકેા લગાડવા માંગતેા નથી; અને આવેા હઠીલેા મરજ સારેા કરવાને મારે જાંહાંસુધી દરદી પોતે મારા કહેયા પરમાણે ચાલે નહી તાંહાંસુધી હું શું આશા રાખી શકું ?

પેલેા ઘરસથ બેાલીયેા, "ખરેખર, તમે જે કહોછો તે એટલુંતેા ખેાલા દીલથી બેાલોછો અને તમારી સઘલી ચાલચલણ એવીતેાછે કે મારૂં દીલ તમારી તરફ દેાડેછે અને તમારી ઉપર પુરતેા વીસવીસ રાખુંછું, તેની તરત પુરવારી આપું."

એમ કહીને પેાતાના ચાકરોને બેાલાવીયા અને હોકમ કીધેા કે તેઓ પાછા ઘરે જાયે અને એક મહીના લગી તેની નજદીક પણ આવે નહી. જારે તેઓ ગયા તારે ડાકટરે પુછીયું, કે "તમારેથી મુસાફરી કેમ સેહેવાઇ ? "

જવાબ દીધેા "ખરેખર મેં વીચારીયું હતું તે કરતાં વધારે આછી રીતે; પણ મને ઘણી ભુખ લાગીછે અને તેટલા મારે તમારી રજાથી માંગી લેઉંછું કે રાતના ખાણાનેા વખત જરા જલદીથી કરશો."

"ઘણી ખુશીથી; બરાબર આઠ વાગે તમારૂં ખાણું તઇયાર થશે એટલા વખતમાં મારા ઘરમાં જે દરદીઓછે તેઓનેા મેલાપ કરવાને મારે જાઉંછું."

ડાકટર ગયા પછી પેલેા ઘરસથ રાતના ખાણાના વીચારથી મઘન થતેા હતેા. પેાતાના મનમાં વીચારવા લાગેા, "કે જારે ડાકટર રામેાઝીની ગરીબ લોકોને એવી ઉદારતા રીતે મેજબાની આપેછે, તારે

વગર શકે મારા જેવા મોટા માણસની જીયાફતને માટે કાંઈ પણ બા
કી રાખશે નહી. ઈટલી દેશના આ ભાગમાં લેહેજતદાર રાંમસ અ
ને છમણા મલેછે અને હું ખચીતછું કે ડાકટર ઘણા કાબેલ બબરચી
રાખતો હશે અને તેથી મારા ચાકરોની ગેરહાજરીથી મને પસતાવું ન
હી પડશે."

એવા વીચારોથી થોડો વખત લગી મઘન થયો. છેલે હમેશ
ના કરતાં વધારે વાર લગી અપવાસ કીધાથી ભુખ વધારે લાગવા લા
ગી; તેથી ધીરજ છોડી દેઈને એક ચાકરને બોલાવીયો અને ખાણા
નો વખત થાયે તેની આગમજ કાંઈ સારી ચીજ લાવવાને ફરમાવીયું.
ચાકરે જવાબ દીધો; સાહેબ, હું ઘણી ખુશીથી તમુને આપતે, પણ
જો એમ કરૂં તો મારી ચાકરી જાયે. મારો શેઠ ઘણોજ ઉદાર માણ
સછે, પણ પોતાના ઘરમાં રેહેનારા દરદીઓ ઉપર તે એટલું બધું તો
ધેયાન આપેછે, કે કોઈને પણ પોતાની હાજરી વગર ખાવા દેતો ન
થી. તોયપણ સાહેબ, જરા સબુરી રાખો; બે કલાકમાં ખાણું તઈ
આર થશે અને પછી સઘલાનો ખંગ વલી રેહેશે."

એ પરમાણે બે કલાક લગી પેલા ઘરસથને ભુખે રેહેવું પડીયું,
એવો અપવાસ એણે વીસ વરસમાં એક વખત પણ કીધો ન હતો.
વખત સુસત જાયેછે એવી ફરીઆદ કરવા લાગો અને ઘડી ઘડી પુછ
તો હતો કે હવે વખત કેટલો રહેયો.

છેલે ડાકટર પોતાના વખત પરમાણે પાછો આવીયો અને ખા
ણાને માટે હોકમ કીધો. ટેબલ ઉપર છ ઢાંકેલી રકેબી ઘણી ધંભી
રાઈથી મુકી અને પેલો ઘરસથ મનમાં મલકાવા લાગો કે હવે લાંબા
અપવાસનો બદલો મલશે. જેવો ટેબલ ઉપર બેસેછે તેવો ડાકટર તે
ને કેહેછે, "સાહેબ, તમે તમારી ભુખપરતું ખાઓ તેની આગ
મજ મને જણાવવું જોઈયે કે તમારા એવા હઠીલા મરજને સારૂં
કરવાને માટે તમારા ખોરાક અને પાણીમાં દવાઓ ભેલવામાં આ
વશે; તે તમુને જણાશે નહી, પણ તેઓનો ગુણ એટલોતો જોરાવર
અને ચોકસછે, કે હું ભલામણ કરૂં છું કે તે તમે અંદાજાથી ખાશો."

એમ કહીને રકાબીઓ ઉઘાડી. પેલો ઘરસથ જુવેછેતો રકાબીઓ
માં સુકાંઅંજીર, ખજુર, ઓલીવઝ, થોડાં ભુજેલાં સેબફલ, થોડાં બાફેલાં
ઈંડાં અને પનીરનો એક કટકા સીવાએ બીજું કાંઈ હતું નહી; એવો

દેખાવ જોઈને સઘલી ધીરજ છોડી દેઈને બોલીયો. "ધરતી અને આશમાન! એટલી બધી બોલી દરાઝી સાથે આવું ખાણું શું તમે મારે મારે બનાવીયુંછે કે? શું તમે ધારોછો કે એવું ધીકારવા જોગ ખાણું કે જે કંગાલ ખેડુતોને બપોરે તમારા ઓરડામાં ખાતા જોયા તેઓને પણ બસ નહી પડે, તેવાં ખાણા ઉપર મારા જેવો માતબર શખસ ધરાઇ શકે?

"મારા પેયારા સાહેબ, જરા ધીરજ પકડો, તમારા ભલાને માટે મને અતીશે કાલજીછે, તેથી મને એવી દેખઈતી અસભીયતા કરવી પડેછે. મુસાફરીમાં તમારેથી જે જોરાવર કસરત થઈછે તેથી તમારૂં લોહી બધું ઉકલાટમાંછે અને જો હું તમારી ભુખ પુરી પાડું તો તમુને તાપ અથવા બીજો રોગ થયા વગર રેહેશે નહી; પણ કાલ રોજે હું આશા રાખુંછું કે તમારૂં લોહી થંડું પડશે અને પછી તમે તમારા મરતબા પરમાણે રેહેજો."

કાલે ખાણું સારૂં મલશે એવા વીચારથી પેલો ઘરસથ જરા મઘન થયો અને એક રાત લગી સબુરીથી રેહેવાને ઠરાવ કીધો. એ પરમાણે તેણે થોડાં અંજીર અને આલીવઝ ખાધાં, રોટીના કટકા સાથે થોડું પનીર ખાધું અને એવું સાદુ ખાણું ખાધાથી ધારીયા કરતાં વધારે તાજો થયો એવું તેને માલમ પડીયું. ખાધા પછી તેણે કાંઈ પીવાને માટે માંગીયું અને ટેબલ ઉપર પાણી સીવાએ બીજુ કાંઇ પણ હતું નહી તેથી એક ચાકરને થોડો વાઈન દારૂ લાવવાને હોકમ કીધો. તેવામાં ડાકટર બોલી ઉઠીયો, "જો તું આએ નામદાર ઘરસથની જીંદગી કીમતી ગણતો હોયેતો લાવતો ના," એવું કહીને પેલા ગરહસથ તરફ જોઈને બોલીયો, "સાહેબ, હું ઘણીજ નાખુશીથી તમુને ના પાડુંછું; કાંયેકે હાલ વાઈન દારૂ તમુને જેહેર મીસાલેછે; તેટલા માટે આએ પાણી પીઈને એક રાત પણ તમે સબુર કરો."

પેલા ઘરસથને તાબે થવું પડીયું, અને ઘણા ન્યારા ચેહેરા કરીને પાણી પીધું. ખાણું ઉઠાવી લીધા પછી એક કલાક લગી ડાકટરે ખુશવાતો કીધી અને પછી વીસામો લેવાને ફરમાવીયું. પેલો ઘરસથ મુસાફરીથી થાકી ગયો હતો અને ઉંઘ ઘણી આવવા લાગી તેથી ખુશીથી કબુલ કીધું. ડાકટર એક ચાકરને તેનો સુવાનો ઓરડો બતલાવવાનો હોકમ કરીને પોતાને વગે ગયો.

(સાધણછે.)

દાંત કોહોવાના કારણો.



માઠાં ભાગ્યેગે હજીુરતો બદનનો દરેક ભાગ ભર જુવાનીમાં ઉધર તો જાયેછે, તેટલામાં એક ઘણોજ અગતનો ભાગ ઘણી વેલા તારાજ થવા માંડેછે. એ ભાગ દાંતછે. હજીુરતો બચું બરાબર બોલવા નથી સીખ્યું એટલામાં તેના દુધીયા દાંતમાં સડો પડેલો માલમ પડેછે. વલી દુધીયા દાંતની જગા ઉપર હજીુરતો પાકા દાંતને આવતાં વીલમ નંથી થયો, તેટલાંમાં તે કોહીને નકામો થઈ પડેછે. ઘણી વેંલા હજીુરતો ૨૫ અથવા ૩૦ ની ઉમર નથી પુગતી એટલામાંતો તે શખસના મોહોડામાં એક દાંત પણ જોવામાં નથી આવતો, અથવા જો હોયેછે તો તે હીલતા, દદરતા, કોહેલા અને તદન નકામાં જોવામાં આવેછે. બદનના સઘલા ભાગો કરતાં દાંતની ઉપર તારાજની પેહેલી અસર થાયેછે. દાંત એક ઘણો અગતનો ભાગછે તે સઘલાંને ખબરછે, દાંત વગર ખોરાક બરાબર ચવાઈ શકાતો નથી, ખોરાક બરાબર નહી ચવાયાથી તે પચી શકતો નથી, ખોરાક નહી પંચીયાથી હંમેશાં બેહજમીયતી રેહેછે, બેહજમીયતીથી બદનનું પોશણ ચાલતું નથી, અને છેલે તેની અસર શું થાયેછે? જુવાનીમાં ઘરડપણ આવેછે અને જીંદગી ટુંકી થાયેછે. એવા પરીણામ જોઈને કોણ દાંતની જાલવણી કરવાને ખંતી નહી રેહેશે? પણ દાંત સાથી કોહેછે, તે દરેક જણને જાણવાની જરૂરછે, કાંયેકે તેની સમજથી પોતાના દાંતની સંભાલ લેવાને તે શકતીવાન થશે.

દાંત કોહોવાનાં ઘણાં કારણોછે. પેહેલાં કેટલાંએક જણના જનમ થીજ દાંત કોહેલા હોયેછે અને તેનું ઘણુંખરૂં કારણ માબાપના દાંતની હાલત બચાંમાં ઉતરેછે એવું માલમ પડીયુંછે. જો માબાપના દાંત મજબુત હોયેછે તો કદાચજ બચાંના દાંત કોહેલા હોયેછે, પણ જો માએ અથવા બાપના દાંત સડેલા હોયે તો ઘણુંખરૂં માલમ પડશે કે તેના બચામાં પણ તે હાલત થાયેછે. એટલા માટે દરેક માબાપે પોતાના દાંતની સંભાલ રાખવી જરૂરછે, કાંયેકે જો તે પીડા પોતાના બચાંમાં ઉતરેછે તો તેઓ ખરેખર ગુનેહગાર ઠરેછે.

વલી બચપણથીજ દાંત કોહોવાનું બીજું કારણછે; બચાંઓને ખોરાકની બરાબર માવજત નહી હોવાથી તેઓને બેહજમીયતી અને પે

ટનાં દરદો પેદા થાયેછે, અને એ દરદોની અસર દાંત ઉપર થાયેછે. બેહજમીયતી હાલતમાં મોહોડાંની લબ પણ બદલાઈ જાયેછે. લબમાં કદી પણ ખટાસ આવતો નથી, પણ પેટનાં દરદોથી એ લબમાં ખટાસ પેદા થાયેછે અને એ ખટાસ દાંત ઉપર અસર કરેછે. દાંતની બાહેરની ચલકતી પોપરી ઉપર ખતાસ અસર કરતી નથી પણ એ પોપરી જાંહાં દાંતની બેઉ બાજુ મલેછે તાંહાં ઘણીજ પતલી હોયેછે. કેટલી વખતે તે નહી માલમ પડે તે રીતે ફાટેલી હોયેછે અને ખટાસ તે માહેથી પસાર થઈને અંદરના ભાગને બીગાડેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે ઘણાખરા દાંત કોહેછે તે જાંહાં બેઉ દાંતની બાજુ સાથે મલેલી હોયેછે તાંહાંથી કોહેછે. એજ પરમાણે જારે ખોરાકમાં ઘણો ખટાસ આવેછે તારે પણ તે દાંત ઉપર અસર કરેછે અને કોહોવાડેછે. આપણા લોકોનો એવો એક વીચારછે, કે બચાં ઘણો મીઠો ખોરાક અથવા ખાંડ સાકર ખાયેછે તેથી દાંત જલદીથી કોહી જાયેછે. એ વાત ખરીછે કે ઘણા મીઠાસથી દાંત ઉપર માંઠી અસર થાયેછે, પણ સાકર પોતે દાંત ઉપર કાંઈ ખરાબ અસર કરતી નથી. ઘણો મીઠાસ ખાધાથી હમેશાં બેહજમીયતી થાયેછે; તેમાં પેટમાં અને તે સાથે મોહોડાની લબમાં પણ ખટાસ ઘણો પેદા થાયેછે અને તે દાંત ઉપર ખરાબ અસર કરેછે. એ સઘલા વીચારો મોટા ઉમરે પુગેલા માણસોને પણ લાગુ પડેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જે કાંઈ કારણથી બેહજમીયતી થાયે અને મોહોડામાં વધારે ખટાસ પેદા થાયે તેથી દાંત કોહેછે. એટલા માટે પુશકલ મીઠાસ અને ખટાસથી પરેઝ રેહેવું દાંતને સલાંમતી ભરેલુંછે.

હરેક કાંઈ જાતનો ખોરાક દાંતની વકતારોમાં ભરાઈને કોહેયા કરે અને તેને કાહાડી નાખવાની કોશેશ કરવામાં નહી આવેતો દાંત કોહોવા માંડેછે. થોડા વખતમાં હરેક જાતના ખોરાકમાં ફેરફાર થવા માંડેછે અને તરેહવાર જાતની આસીડ અને ખરાબ હવાઓ પેદા થાયેછે અને તે દાંતને કોહોવાડેછે. એટલા માટે દરેક ખાણું ખાધા પછી મોહોડાંને થંડાં પાણીએ સાફ કરી નાખવું જરૂરછે અને ગરજ પહેતો બરશ પણ વાપડવાને ચુકવું નહી. ખસુસ કરીને રાતનાં મોહોડું બંધ રેહેછે અને તેથી રહી ગયેલો ખોરાક જલદીથી કોહીને વાસ મારેછે, તેથી રાતરે હમેશાં દાતણ કરીયા વગર સુવું

નહી. જે લોકો એ સેહલ રીત ભુલી જાયેછે તેઓના દાંત જલદીથી નકામાં થઇ પડેછે.

દાંત કોહોવાનું એક બીજું કારણછે. દરેક જણ જો પોતાના દાંત તપાસીને જોશેતો માલમ પડશે કે પારાની આગલથી દાંત ઉપર મતોડી અથવા ચાકના જેવો થરો વલગેલોછે, અને કોણના દાંત ઉપર એ થરો જોવામાં નથી આવતો? કદાચ સોમાં એક પણ માણસ એવું નહી મલી આવશે કે જેના દાંત ઉપર એ થરો નહી હશે. એ થરો શુંછે, અને શાનોછે તે બીજી જોગવાઈએ સમજાવશું. હાલ એટલુંજ જણાવવુંછે, કે એ થરો પારાને ચાવીને દાંતને અલગા પાડેછે અને ઘણી વેલા અંદર સડો પાડેછે. હમેશ બરશથી દાંતણ કીધાથી એ થરો કદી પણ ચહડશે નહી.

જે લોકોને ઘણું થંડુ જેમકે આઇસ અથવા આઇસકરીમ અથવા ઘણું ગરમ જેમકે ગરમ ચાહે, ખાવાની અથવા પીવાની ટેવ હોયેછે તેઓના દાંત થોડી મુદતમાં સડી જાયેછે; તેથી પેહેલાં પારાઓમાં દરદ થઈ આવેછે અને તેથી દાંતમાં સડો પેસેછે.

કેટલાંએક દરદથી દાંત સડી જાયેછે. સકરવી નામનું દરદ વાહાણ ઉપરના ખલાસીઓને ઘણું થાયેછે અને તેઓનાં પારા સુઝી આવીને ચવાઈ જાયેછે અને જરા પણ દબાનથી તેઓમાહેથી લોહી ઝરેછે. એવી હાલતમાં દાંત કોહીને અલગા પડી જાયેછે.

ઘણી વેલા દવાઓથી દાંત કોહી જાયેછે. પારાની દવાથી જેટલી દાંતને નુકસાની થતી હશે તેટલી બીજા કસાંથી થતી નહી હશે. એ વીશે ઇહાં વધારે જણાવવાની જરૂર નથી. આસીડની દવાઓ પીધાથી પણ દાંતને નુકસાની થાયેછે. એટલા માટે ડાકટરો એવી દવા દરદીઓને ગળણીવાટે પીવાની ભલામણ કરેછે; જો એ દવા દાંતને લાગેછે તો તેને નુકસાન કરીયા વગર રેહેતી નથી.

હીંદુસથાનમાં વરસાદ.



વરસાદની અગત વીશે જેટલું બોલસું તેટલું થોડુંછે. દરેક મોટાં શેહેરમાં અને તેની આજુ બાજુ વરસાદ કેટલો પડેછે, કેયારે પડે

છે અને તેની ખાશીયતો કેવીછે તે જાણવાની ઘણી અગતછે, કાંયેકે તે ઉપરથી તે જગાની આબોહવા અને આબાદાની માલમ પડી આવેછે.

સઘલા દેશમાં વરસાદ કાંઈ એકસરખો અથવા ચોકસ મોસમમાં પડતો નથી. કોઈ દેશમાં વરસાદ બારે માસ પડેછે, કોઈમાં તદન પ ડતોજ નથી અને કોઈમાં ચોકસ મોસમેજ પડેછે. કોઈ ગમ વરસાદ કદી પણ જોરથી પડતો નથી પણ માતરે ઝરમરીયા કરેછે; કોઈ જગા ઉપર રેલ કરી નાખે એટલો વરસેછે.

ચેમબરજનાં પુશતકમાં વરસાદની મોશમ વીશે એવું તો આબેહુબ બેયાન આપીયુંછે કે તે અહીં સદાબરૂં ઉતારી લેઈયેછ. "હીંદુસ થાનમાં ચોકસ વખતે અથવા દર અધ વરસે એક ઘણો અજબ સરખો પવન ફુકેછે, તેને (ઇંગરેજીમાં) મોનસુન કરીને કેહેછે, કે જે મલાઈ લો કોનાં મોસીન બોલ ઉપરથી લીધોછે અને તેનો માયેનો રૂત (મોસમ) કરીને થાયેછે. એ અરધા વરસ લગી નઈરૂત કોણ તરફથી ઈશાન દી શા તરફ અને બીજા અરધા વરસ લગી ઈશાન દીશા તરફથી નઈરૂત કોણ તરફ ફુકેછે. પેહેલાં પવન સાથે વરસાદ અને તોફાંણ લાગુ પડે છે અને હીંદુસથાનમાં તે વરસાદની મોસમ ગણાયેછે. એ મોસમ હીંદુસથાનનાં દક્ષીણ ભાગ તરફ જુન મહીનાની શીરૂઆતથી, પણ ઉતર તરફનાં ભાગોમાં એ પછી શીરૂ થાયેછે. હીંદુ મા હા શાગર તરફથી પેહેલાં પુશકલ વાદલાંઓ બાહેર નીકલેછે અને જેમ ઈશાન દીશા તરફ જથાબંદ જાયેછે તેમ જમીન તરફ જતાં પુશકલ એ કઠાં થાયેછે. થોડા દાહાડામાં સાંજની વખતે આસમાનનો દેખાવ ઘે રાઈ આવેછે અને ઘણુંકરીને રાતરે એ મોસમ બેસેછે. પેહેલાં પવન ઘણો જોરથી ફુકેછે, તે પછી વરસાદ રેલની મીસાલે પડેછે અને તે સા થે વગર થોબવે વીજલી પડીયા કરેછે અને ગગરાટનાં કડાકા મોટા આવાજથી સઘલી ધરતી ધુજાવી નાખેછે, અને જારે તે નરમ પડેછે એ ટલે પાછો પુશકલ વરસાદ પડેછે. એ પરમાંણે કેટલાએક દાહાડા સુધી ચાલીયા કરેછે, પછી આસમાન ખોલું થાયેછે, હેવા નરમ અને સાફ થાયેછે, નદીઓ ભરાઈને સથીર થાયેછે અને જાદુઈની મીસાલે સઘલી ધરતીનો દેખાવ લીલોતરીથી તર થાયેછે. એક મહીના લગી અવાર નવાર વરસાદ પડીયા કરેછે; પછી જોરમાં વધેછે અને જુલાઈ મહીના માં તેનું જોર પુર થાયેછે. પછી આગસટમાં તેનું જોર નરમ પડવા

માંડેછે; સપટેમબરમાં તે ઓછો થાયેછે અથવા તદન નરમ પડેછે. એ મહીનાની આખેરીએ તે પાછો જોરમાં દેખાવ દેછે અને જેમ આ વીયો તેમ વીજલી, ગગરાટ અને વાજવજોડાનાં તોફાંનમાં પાછો જાયેછે."

"એ પરમાંણે એ મોસમ હીંદુસથાનનાં ઘણાખરા ભાગ ઉપર માલમ પડેછે; પણ દરીયા અને પાહાડની અસરથી તે એકજ રીતે દેખાવ દેતી નથી. દરીયાની પડોસમાં વરસાદ ઘણો પડેછે, કાંયેકે તાંહાં બાફ ઘણો નીકલવાથી હવામાં વધારે ભીનાસ રેહેછે. પાહાડો આંવીયાથી વરસાદનો રશતો પણું ફરી જાયેછે, તેઓ પવન તથા વાદલાંને અટકાવેછે અને તેઓનો રસતો ફેરવી નાખેછે. જેમકે, જે પવન વરેસાદને હીંદુસથાંનની ઈશાન દીશા તરફ ઘસડી લેઈ જાયેછે, તે પેહેલાં નઈરૂત કોણ તરફથી બંગાલની ખાડી ઉપર થઈને હીમાલયા પરવત તરફ ફુકેછે. એ પાહાડથી એ પવનનો રસતો અટકેછે અને પોતાનાં રસતા પરમાણે પવનને વાયવય કોણ તરફ લેઈ જાયેછે; વલી એ રસતામાં જારે હીંદુ કુશ પરવત મલેછે, તારે વલી પવનનો રસતો બદલાયેછે અને તે પસચીમ તરફ જાયેછે. એ પછી સોલીમાનનાં પાહાડો નડેછે અને તાંહાંથી તેનો રસતો અટકેછે અને તાંહાંથી વાદલાં છુટાં પડેછે."

ડાકટર પારકસ કેહેછે કે "જારે એ મોસમનો પવન બાફથી ભરેલો પેહેલાં પસચીમ ઘાટ, અથવા મલબારનો કોસટા અથવા તેનેસેરીમના પાહાડો ઉપર અને ચોકસ કરીને જારે ખસીઆ ટેકડીના પરવતો ઉપર આવીને પહેછે અને તાંહાં થંડી હવા મલેછે, તારે જાણે કે વરસાદની રેલ પડેછે; જેમકે કાંનાનોરમાં (મલબારકોસટા ઉપર) ૧૨૧ ઈંચ, માહાબલેશવરમાં ૨૫૩ ઈંચ, મોલમેનમાં (તેનેસેરીમ) ૧૮૦ ઈંચ, અને ચેરાપુનજીમાં (ખસીઆ ટેકડી) ૬૦૦ ઈંચ વરસાદ પડેછે. વલી કેટલીએક દરીયાની પડોશ ઉપરની જગામાં જે ઘણી ઉંચી નહી હોતી અને જાંહાં હવા ઘણી ગરમ રેહેછે તાંહાં વરશાદ કદાચજ પડેછે; જેમકે એડનમાં અથવા સીંધ દેશમાં કોટુ શેહેરમાં દર વરસે માતરે ૧.૮ ઈંચથી વધારે પડતો નથી; અથવા કરાંચી શેહેરમાં કે જાંહાં દર વરસે માતરે ૪.૬ ઈંચ વરસાદ પડેછે; અથવા ટેકડીઓ ઉપર પસાર થયાથી હવામાં વાદલાં કમતર થાયેછે તેથી માહેલા પરાંતોમાં વરસાદ કમતર પડેછે; જેમકે નસીરાબાદમાં ૧૫.૮ ઈંચ, અથવા પેશાવરમાં ૧૩.૭ ઈંચ વરસાદ પડેછે."

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.

અસલના લોકોના ઉપાયો.

(સાંધણ પાને ૧૪૭ થી.)

એ વખતે ઇટલી દેશમાં કોરનેરો નામનો એક શખસ થઇ ગયો. તેણે જીંદગી વધારવાની યુકતી પોતા ઉપર કામ લગાડી હતી, અને તે એટલી તો ફાયેદાકારક હતી કે તેથી તે સો વરસની લાંબી ઉમરે પુગો હતો. તે ૪૦ વરસનો થયો તાંહાં લગી એક છાકટ હતો અને સઘલી જાતની બદીમાં ડુબેલો હતો. તેની એવીતો હાલત હતી કે તેના ડાકટરોએ તેને જણાવીયું, કે જો અંદાજાથી રેહેશે નહીતો તે બે મહીના પણ જીવશે નહી. હીમત પકડીને એ સીખામણ પરમાણે તે ચાલીયો અને થોડા દીવસમાં તેને ઠીક માલમ પડીયું. થોડા વરસમાં તેની તનદરોસતી પાછી આવી, એટલુંજ નહી પણ આગલના કરતાં વધારે જોરાવર થયો. સાઠ વરસ લગી આખા દાહાડામાં બાર ઔંનસ ખોરાક અને તેર ઔંનસ પાણીથી તે વધારે લેતો ન હતો. તે કઠણ ગરમી અને થંડીથી દુર રેહેતો હતો; અને પોતાના હવસોને હદમાં રાખતો હતો; અને તેથી તન તેમ મન બેઉ સમતોલ રેહેતાં હતાં. મોટી ઉમરે એક અગતના ધારા સંબંધી કજીયામાં હારી ગયો અને જોકે તેની નીશફલીથી તેના બે ભાઇઓ થોડી મુદતમાં મરી ગયા તોયપણ તે ધીરજ રાખીને રહેયો. એક વખત ગાંડીમાહેથી પડી ગયો અને ઘોડાના પગતલે ચંપાયો અને તેથી તેનો એક હાથ અને પગ ઉતરી ગયો; પણ તેની ઉપર તેણે ઉપાયો કીધા અને થોડી મુદતમાં પાછો આગલી હાલતમાં આવીયો. પણ સઉથી જાણવા જોગ એછે, કે જારે તે ૮૦ વરસનો હતો તારે તેના દોસતદારોએ તેને વધારે ખોરાક લેવાની ભલામણ કીધી; તે વીચારથી કે હવે ઘડપણમાં તેને વધારે ખોરાકની જરૂરછે. જોકે તો હતો કે બુઢાપા સાથે ખોરાક હજમીયત થવાની શકતી પણ ને ખોરાક વધારીયાને બદ‍ે
તે તાબે

ડા
નીકલ
માં જ ૧

ધું એટલામાં તેને માલમ પડીયું, કે તે આગલ જેમ ખુશ અને ચ
પલ રેહેતો હતો તેને બદલે બેચેન અને ઉદાશ થવા લાગો. તે પ
છી તેને તાપ આવી કે જેની બેમારીમાં ૩૫ દીવસ લગી રહેયો.
પાછો અસલની માફક ખોરાક જારી કીધાથી તેની તબીયત પાછી
સુધરી. તે ૮૩ વરસની ઉમરનો હતો તારે તે વગર મદદે ઘોડા ઉ
પર ચહડી શકતો હતો, અને ટેકડીઓ ઉપર ચહડતો હતો. જોકે
કોરનેરોએ પોતા ઉપર ખાવા પીવામાં હદથી . પણ જેયાદે અંદાજો
કીધો હતો તોયપણ તેની તબીયતને એક વખત માફક આવીયો તે
તેને જીંદગી લગી જવાબ આપીયો. પણ એટલા થોડા ખોરાક ઉપર દરે
ક જણ રહી શકે નહી.

જીંદગી લાંબી રાખવાને માટે ફરાનસ દેશમાં એવો એક વખત
હતો કે જારે લોકો ઉપરાસાપરી સંગરાહ મુકાવતા હતા અને જોલા
બો લેતા હતા. એમ કેહેછે, કે બાદશાહ તેરમાં લુઈને મરીયાની દ
શ મહીના આગમજ ૪૭ વખત સંગરાહ મુકી હતી, ૨૧૫ જોલાબ
આપીયા હતા, અને ૨૧૦ વખત સફરામાં પચુકરીઓ આપી હતી.
એથી કાંઈ પણ ફાયેદો થયાને બદલે અવગુણ થતો હતો.

એ વખતે માણસની જીંદગી લાંબી કરવા અને બદનમાં કુવત
પાછું લાવવા અને નહી સારાં થાયે એવાં દરદો દુર કરવાને માટે
એવો એક ઉપાયે સોધી કાહાડીયો, કે જે આજ દીવસે પણ કોઈ કોઈ
વખતે કાંમે લગાડવામાં આવેછે. તેઓ દરદીઓની નેસોમાં જાણ
વરોનું લોહી ભરવા લાગા. પેહેલાં તેઓએ જાનવરો ઉપર અખત
રા કીધા; તેઓ બે નેસ ખોલતા હતા, એકમાં બીજા જાનવરનું લો
હી ભરતા હતા અને બીજી નેસમાહેથી તેનું પોતાનું લોહી વેહેવા
દેતા હતા. એવા અખતરાથી કેટલાંએક બુઢાં અને નબલાં જાનવ
રોને કુવત મલતું હતું. એ ઉપરથી તેઓએ માણસો ઉપર એ ઉપાયે
કાંમે લગાડવાની હીમત ચલાવી. પારીસ શેહેરમાં ડાકટર ડેનીસ
અને એમરેજે એક દરદીમાં વીસ વખત મેંઢાંનુ લોહી ભરીને અને
એક વેલા માણસમાં એક વાછડાનું લોહી ભરી સારા કીધા. પણ
એવા અખતરા ઘણાજ ખરાબ દરદવાલાં માણસોમાં કાંમે લગાડીયાથી
કેટલાંએક મોહોત નીપજીયાં અને એ પછી બીજાઓને એ ઉપાયે
કાંમે લગાડવાની હીમત ચાલી નહી. પણ હાલના વખતમાં એ ઉ

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.

અસલના લોકોના ઉપાયો.

(સાંધણ પાને ૧૪૭ થી.)

એ વખતે ઈટલી દેશમાં કોરનેરો નામનો એક શખ્સ થઈ ગયો. તેણે જીંદગી વધારવાની યુકતી પોતા ઉપર કામ લગાડી હતી, અને તે એટલી તો ફાયેદાકારક હતી કે તેથી તે સો વરસની લાંબી ઉમરે પુગો હતો. તે ૪૦ વરસનો થયો તાંહાં લગી એક છાકટ હતો અને સઘલી જાતની બદીમાં ડુબેલો હતો. તેની એવીતો હાલત હતી કે તેના ડાકટરોએ તેને જણાવીયું, કે જો અંદાજાથી રેહેશે નહીતો તે બે મહીના પણ જીવશે નહી. હીમત પકડીને એ સીખામણ પરમાણે તે ચાલીયો અને થોડા દીવસમાં તેને ઠીક માલમ પડીયું. થોડા વરસમાં તેની તનદરોસતી પાછી આવી, એટલુંજ નહી પણ આગલના કરતાં વધારે જોરાવર થયો. સાઠ વરસ લગી આખા દાહાડામાં બાર ઔનસ ખોરાક અને તેર ઔનસ પાણીથી તે વધારે લેતો ન હતો. તે કઠણ ગરમી અને થંડીથી દુર રેહેતો હતો; અને પોતાના હવસોને હદમાં રાખતો હતો; અને તેથી તન તેમ મન બેઉ સમતોલ રેહેતાં હતાં. મોટી ઉમરે એક અગતના ધારા સંબંધી કજીયામાં હારી ગયો અને જોકે તેની નીશફલીથી તેના બે ભાઈઓ થોડી મુદતમાં મરી ગયા તોયપણ તે ધીરજ રાખીને રહેયો. એક વખત ગાંડીમાહેથી પડી ગયો અને ઘોડાના પગતલે ચંપાયો અને તેથી તેનો એક હાથ અને પગ ઉતરી ગયો; પણ તેની ઉપર તેણે ઉપાયો કીધા અને થોડી મુદતમાં પાછો આગલી હાલતમાં આવીયો. પણ સઉથી જાણવા જોગ એછે, કે જારે તે ૮૦ વરસનો હતો તારે તેના દોસતદારોએ તેને વધારે ખોરાક લેવાની ભલામણ કીધી; તે એવા વીચારથી કે હવે ઘડપણમાં તેને વધારે ખોરાકની જરૂરછે. જોકે તે જાણતો હતો કે બુઢાપા સાથે ખોરાક હજમીયત થવાની શકતી પણ કમ થાયેછે, અને ખોરાક વધારીયાને બદલે કમતી કરવો જોઈયે, તોયપણ તેઓની અરજને તે તાબે થયો અને પોતાનો ખોરાક ૧૪ ઔનસ અને પાણી ૧૬ ઔનસ કીધું. દશ દાહાડા એમ નહી કી

ધું એટલામાં તેને માલમ પડીયું, કે તે આગલ જેમ ખુશ અને ચ પલ રેહેતો હતો તેને બદલે બેચેન અને ઉદાશ થવા લાગો. તે પ છી તેને તાપ આવી કે જેની બેમારીમાં ૩૫ દીવસ લગી રહેયો. પાછો અસલની માફક ખોરાક જારી કીધાથી તેની તબીયત પાછી સુધરી. તે ૮૩ વરસની ઉમરનો હતો તારે તે વગર મદદે ઘોડા ઉ પર ચહડી શકતો હતો, અને ટેકડીઓ ઉપર ચહડતો હતો. જોકે કોરનેરોએ પોતા ઉપર ખાવા પીવામાં હદથી પણ જયાદે અંદાજો કીધો હતો તોયપણ તેની તબીયતને એક વખત માફક આવીયો તે તેને જીંદગી લગી જવાબ આપીયો. પણ એટલા થોડા ખોરાક ઉપર દરે ક જણુ રહી શકે નહી.

જીંદગી લાંબી રાખવાને માટે ફરાનસ દેશમાં એવો એક વખત હતો કે જારે લોકો ઉપરાસાપરી સંગરાહ મુકાવતા હતા અને જોલા બો લેતા હતા. એમ કેહેછે, કે બાદશાહ તેરમાં લુઈને મરીયાની દ શ મહીના આગમજ ૪૭ વખત સંગરાહ મુકી હતી, ૨૧૫ જોલાબ આપીયા હતા, અને ૨૧૦ વખત સફરામાં પચુકરીઓ આપી હતી. એથી કાંઈ પણ ફાયેદો થયાને બદલે અવગુણ થતો હતો.

એ વખતે માણસની જીંદગી લાંબી કરવા અને બદનમાં કુવત પાછું લાવવા અને નહી સારાં થાયે એવાં દરદો દુર કરવાને માટે એવો એક ઉપાયે સોધી કાહાડીયો, કે જે આજ દીવસે પણ કોઈ કોઈ વખતે કાંમે લગાડવામાં આવેછે. તેઓ દરદીઓની નેસોમાં જાણ વરોનું લોહી ભરવા લાગા. પેહેલાં તેઓએ જાનવરો ઉપર અખત રા કીધા; તેઓ બે નેસ ખોલતા હતા, એકમાં બીજા જાનવરનું લો હી ભરતા હતા અને બીજી નેસમાહેથી તેનું પોતાનું લોહી વેહેવા દેતા હતા. એવા અખતરાથી કેટલાંએક બુઢાં અને નબલાં જાનવ રોને કુવત મલતું હતું. એ ઉપરથી તેઓએ માણસો ઉપર એ ઉપાયે કામે લગાડવાની હીમત ચલાવી. પારીસ શેહેરમાં ડાકટર ડેનીસ અને એમરેજે એક દરદીમાં વીસ વખત મેંઢાંનુ લોહી ભરીને અને એક વેલા માણસમાં એક વાછડાનું લોહી ભરી સારા કીધા. પણ એવા અખતરા ઘણાજ ખરાબ દરદવાલાં માણસોમાં કાંમે લગાડીયાથી કેટલાંએક મોહોત નીપજીયાં અને એ પછી બીજાઓને એ ઉપાયે કાંમે લગાડવાની હીમત ચાલી નહી. પણ હાલના વખતમાં એ ઉ

પાયે પાછો કાંમે લગાડવામાં આવીયોછે; એ ઉપાયેથી આગલ અવ ગુણ થતો હતો, તેના કારણો માલમ પડીયાથી તે આજ ઘણો ફાયેદેમં દ માલમ પડીયોછે અને ઘણા જાન એ ઉપાયેથી બચીયાછે ! હાલ એ ઉપાયે માતરે જાંહાં ઘણા લોહી જયાથી દરદી ધાસતીમાં આવી પડે છે તેમાંજ વાપડવામાં આવેછે. એવી વખતે પાછું લોહી આપીયા થી બદન ઉપર લોહી ગયાથી જે ખરાબ અસર થાયેછે, તે થતાં તરત અ ટકેછે. ઈંગલંડ દેશમાં પેહેલાં ડાકટર લોઅર અને મી૦ એડમં દ કીંગે ૧૬૬૬ ના શાલમાં જાનવરોમાં એ અખતરો કીધો અને જા રે પારીસથી ડાકટર ડેનીસના અખતરાની ખબર મલી તારે તેઓએ પણ માણસ ઉપર અજમાયેશ કીધી. ડાકટર ડેનીસ અને એમરેઝના અખતરાથી મોહોત નીપજીયાથી પારલીયમેંટ તરફથી એ ઉપાયે કા મે લગાડવાની મનાઈ થઈ. ડાકટર રીવાએ ઈટલી દેશમાં એ અ ખતરા કીધાથી પોપ તરફથી મનાઈ કરવામાં આવી. છેલે ઈંગલં ડમાં ડાકટર બલંનડેલે એ અખતરો નીશફલ થાયેછે તેનું કારણુ સોધી કાહાડીયું. એ ડાકટરને માલમ પડીયું કે જાનવરોનું લોહી નેસ માં નાખીયાથી નુકસાન થાયેછે કાંયેકે એ લોહી ઘણીજ બારીક નેસો માં ફરી શકતું નથી. એટલા વીચાર ઉપરથી તેણે બીજાં માણસ નું લોહી વાપડીયું અને તેમાં તેને ફતેહ મલી. હાલ બરાબર સાં ચાની મદદથી એક માણસનું લોહી બીજા માણસમાં નાખવામાં આવેછે અને તેથી કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. હીંદુસથાનમાં હ જીુર કોઈ પણ ડાકટરે એ ઉપાયે કામે લગાડીયો હોયે એવું લાગતું નથી.

એ પછી બીજા ઉપાયો એવાતો કાંમે લગાડવામાં આવેયા કે જે જીંદગી લાંબી કરેયાને બદલે ઉલટી ટુંકી કરતી હતી. એ વખતથી નીમ હકીમો એટલાતો નીકલી પડીયા અને દરેક જણ જીંદગી વધારવાની દવાઓ અને જીંદગીના અમરતો ફરમાવા લાગા કે તેથી લોકોને ઘ ણી નુકસાની થતી ગઈ. એ વખતે મેસમર નામના ડાકટરે એક અ જબ તરેહનો ઉપાયે દાખલ કીધો. વાએના શેહેરમાં મેસમર રેહેતો હતો, તેણે દીવાલું કાહાડીયું અને તેથી લોકોનો વીસવાસ તે ઉપર થી ઉઠી ગયો. નાચારી હાલતમાં તેણે પઈસા પેદા કરવાની એક યુકતી કીધી. તેણે લોહોચુંબો બનાવીયા અને તેઓ ગોઉટ, દાંતના દરદ, મા

થાના દરદો ઉપર અકસીરછે એવી ભલામણ કરીને પુશકલ વેચીયા. તેણે જોયું કે એમાં થોડી ઘણી ફતેહ મલી તેથી તેણે એક પગલું આ ગલ ભરીયું. તેણે લોકોને જણાવીયું કે હવે લોહોચુંબની કાંઈ ગરજ નથી, પણ તે પોતે જાતે એક મોટો લોહોચુંબછે અને પોતામાં લોહો ચુંબની એટલીતો ખાશીયતોછે કે તે માતરે બીજાને અડકીયાથી, અ થવા આંગલું દેખાડીયાથી અથવા માતરે તેની તરફ જોયાથી તેની અ સર કરી શકેછે. તે લોકોના દાખલા જણાવા લાગો કે તેઓને અડકી યાથી અથવા તેઓ તરફ જોયાથી તેઓને જાણે લાકડીએ અથવા લો હોડાના કટકાએ મારીયા હોયે એવી અસર થતી હની. એવા અખ તરા કરવાને વાએના શેહેરમાં તેને મનાઇ થઈ, તારે તાંહાંથી નીકલી જઈને પારીસ શેહેરમાં ગયો, અને તાંહાં પેહેલવેહેલો પોતાના અખત રા બરાબર રીતે બતલાવા લાગો, અને તેમાં તેને અજબ તરેહની ફતેહ મલી; દરેક જણ સારૂં થવાને માટે તેને હાથ તલે આવતાં હતાં અને દરેક જણ પોતે પણ તેમ કરી શકે એવી ખાહેશથી તાંહાં આવતાં હતાં. છેલે તે એટલોતો હીમતથી જણાવા લાગો, કે ખોદાએ તેને માણસ જા ત જે માઠી હાલતમાં આવી ગયુંછે તેને પાછો તાજો કરવાને માટે આ દુનીયામાં મોકલીયોછે; તેની સાબેતીમાં તેણે પોતાના એક ચેલાની મારફતે આ નીચે જણાવીઆ પરમાણેની જાહેર ખબર કીધીઃ—

"જુવો, એક સોધ, કે જે માણસોને અમુલીય ફાયદા કરશે અને તેને સોધી કાહાડનારને હમેશની કીરતી આપશે! જુવો, એક સાધારણ ઉથલ પાથલ! દુનીયામાં કાંઇ જુદાંજ માણસો વસશે, તેઓની જીંદગી માં કાંઈ પણ નબલાઈ જેવું મલશે નહી, અને દરદો શુંછે તે માતરે આગલી વાત ચાલતી આવેછે એવું સમજશે! હમેલની ધાસતી અ ને જણતી વખતનું દરદ માએને લાગુશે નહી, અને તેઓ વધારે જો રાવર છોકરાંઓને જનમ આપશે, કે જેઓને અસલના લોકોના જેવું જોર અને હીમત આવશે. જાનવર, તેમ ઝાડ પાન, એ લોહોચુંબ ની ખાશીયતથી દરદોથી દુર રેહેશે, જાનવરોના ટોલાં વધતાં જશે, ઝા ડો ઉપર વધારે ખુબશુરત મેવા ઉગશે, અને માણસનું મન એની અ સરથી વધારે અજબ જેવી અસર બતલાવશે અને કોણ જાણે એની અસર કાંહાંલગી પુગી શકશે?" એ સઘલી ભભકા ભરેલી કબુલાતો જારે સરકાર તરફથી તેની ખોલને માટે એક કમીસન ઉભુ થયું તારે

સઘલી હવામાં ઉડી ગઇ. જે પરદો હતો તે ઉઘાડો પડીયો અને સ ઘલી ઠગાઈમાં માતરે એટલુંજ જણાયું, કે બદનને તરેહવાર રીતે પ કડીયાથી અથવા ઠોકીયાથી મન ઉપર થોડી ઘણી અસર થાયેછે, પણ એટલું ચોકસ થયું કે મનની નબલાઈ અને વીસવાસ અને આતુર તા સીવાએ તેની કદી પણ અસર જણાતી નથી; અને એની ખુ બીથી જીંદગી લાંબી થાયે એ ફાંફાંછે.

માતર ગયે વરસે મુંબઈ શેહેરમાં કોઈ પરોફેસર બુશેલ નામનો શખસ પોતાની ખુબીથી લોકોના મન અને તન ઉપર અસર કરવા નો ફાંકો રાખતો હતો અને તરેહવાર અજબ તરેહના અખતરા કરી બતલાવતો હતો, પણ તેમાં ઘણી ઠગાઈ હતી. વલી જે મનના ઘણા નબલા હતા તેઓ ઉપર સેહેજ અસર થતી હતી.

એ ઉપરથી આપણા પોતાના દેશના હીંદુ વેરાગી લોકોની વાત યાદ આવેછે. ઘણા જણે સાંભલીયું હશે, કે કોઈ વેરાગીએ ફલાણા બ ચાંને અથવા મરદ અથવા ઓરતને એવું કરી મુકીયું અથવા તેની તરફ લીબુ ફેંકીયું કે જેથી તે પોતાની ખુશી ઉપરાંત તેની પછવાડે ગયાં હતાં અથવા તેના કહેયા મુજબ ચાલતાં હતાં. એ વાતમાં કાં ઈ પણ સચાઈ હોયે, તો હલકાં મન ઉપર જોરાવર મન અસર કરી શકેછે, તેથી કદાચ તેની સમજ પડી શકે.

નવી સોધ.

ઈંડાં તપાસવાનું હથીઆર.

મી૦ સકાફરે એક હથીયાર બનાવીયુંછે કે જેની મદદથી ઈંડાંની હાલત તાજી, વાસી, અથવા કોહેલી એક પલમાં માલમ પડી આવેછે. એ હથીયાર કામેરા ઓબસકયુરાની ધપ પરમાણે બનાવીયુંછે. એક નાહાના બાકસમાં એક ઉપરથી અને એક બાજુએ ગરણીની મીસાલેનાં બે ભોક પાડેલાંછે. અંદરથી એક રીફલેકટર (ચકચકતી તકતી) મુકવામાં આવીયોછે. એક ગરણીમાં જે ઇડાંને તપાસવાનું હોયે તેને મુકવામાં આવેછે. દીવસમાં સુરજની રોશની અને રાતરે બતીની રોશનીની મદદથી તે જોવામાં આવેછે. રોશની ઇડાં માહેથી પ

સાર થઈને અંદરના રીફલેકટર ઉપર પડેછે અને તેના કીરણ એકઠાં થ ઈને બીજી બાજુની ગરનીનાં ભેાક ઉપર આવીને પડેછે. એ ગરણીમાં જેાયાથી ઈડાંની અંદરની હાલત આબેહુબ નજર પડેછે.

ઈડાં કેટલાં જલદીથી કેાહી જાયેછે અને કેાહેલાં ઈંડાં ખરીદવાથી કેટ લા પઈસા બરબાદ જાયેછે અને જારે તાજા ઈડાંની ગરજ પડેછે તારે કેટલાં ઈડાં એક એક ઉપર કેાહેલાં નીકલીયા કરેછે; કેટલી વેલા વાસી ઈડાં ખાવાં પડેછે અને કેટલીવેલા ઘણા જણે મેાટાં ખાણાના અરાબા માં કેાહેલાં ઈંડાં ખાધાં હશે, તેની સઘલાને ખબરે હશે. ઉપર જણાવેલા હથીયારથી એ પીડાએા તદન નીકલી જશે તેમાં કાંઈ શક નથી અને તે એટલું સસતું છે કે તે સઘલાં કુટુંબેામાં રખાઈ શકાશે; અને પછી પ ઈસા બરબાદ જશે નહી, એટલુંજ નહી પણ કેાહેલાં અથવા વાસી ઈં ડાં આપણા નાસતા ઉપર કદી પણ જેાઈશું નહી.

ઈઠર સપરે.

ડા૦ રીચરડસને કલેારેાફારમ, ઈઠર અને એવીજ બીજી દવાએા, કે જેથી માણસને બેસુધી થઈ જાયેછે અને દરદ લાગતું નથી, તે ઉપ ર તરેહવાર અખતરા અને તે ઉપરથી તરેહવાર નવી સેાધેા કરતેા જાયેછે. આજ લગી કલેારેાફારમ સુંઘાડી માણસને બેસુધી કરીને વા હાડકાપ કરતા હતા. હાલ બે તરણ વરસ થયાં તેણે એવું સેાધી કા હાડીયુંછે કે જેા ઈઠરને બદનના હરેક ભાગ ઉપર ચેાકસ રીતે લગાડી યેા હેાયેતેા તે ભાગ તદન સુન મારી જાયેછે અને તે ઉપર છરી ફેરવી જાયેતેા લાગતું નથી. તેણે એક સેહેલ હથીયાર બનાવીયુંછે, કે જે ની મદદથી એક નલીને છેડે બારીક સુરાખેા માહેથી ઈઠર ઝીણી ધા રમાં જેારથી નીકલેછે. તે બદનના ભાગ ઉપર લાગીને એટલીતેા થં ડી પેદા કરેછે કે તેથી તે ભાગ ઉપરની નેસેા (નરવ) સુન મારી જાયે છે; પણ એથી કાંઈ પણ ખરાબ અસર થંતી નથી ઈયા કાંઈ પણ પ છવાડે રહી જતી નથી.

પરચુટણ.

મુંબઈમાં વરસાદ—ગયાં પચીસ વરસમાં એટલે ૧૮૪૩ થી તે ૧૮૬૭ લગી મુંબઈ શેહેરમાં તરણ જુદે ઠેકાણે દર જુદે મહીને આ નીચે જણાવી યા પરમાણે વરસાદ પડીયો હતો.

	મે અને જુન.	જુલાઈ.	આગસ્ટ.	સપટેમબર.	અકટોબર અને નવેમબર.	જુમલે ભાયખલે.	જુમલે કોટ.	જુમલે કોલાબે.	વરસાદ પડીયો દાહાડા.
૪૩—	૯.૩૩	૨૨.૪૯	૧૮.૨૦	૯.૦૦	.૨૫	૫૯.૨૭	——	——	——
૪૪—	૧૪.૧૭	૩૫.૫૨	૬.૫૫	૯.૧૬	——	૬૫.૪૦	——	——	——
૪૫—	૧૯.૭૦	૨૦.૪૪	૬.૫૬	૮.૦૩	——	૫૪.૭૩	——	——	——
૪૬—	૩૧.૭૧	૪૦.૫૬	૫.૬૦	૮.૪૫	૧.૧૬	૮૭.૪૮	——	——	——
૪૭—	૩૫.૪૭	૧૬.૮૦	૮.૯૨	૫.૮૦	.૩૨	૬૭.૩૧	——	——	——
૪૮—	૪૨.૩૭	૧૩.૮૩	૭.૮૭	૪.૦૧	૫.૩૪	૭૩.૪૨	——	૭૩.૮૫	૯૬
૪૯—	૨૨.૮૨	૫૧.૬૮	૧૩.૬૬	૨૯.૬૫	૧.૦૭	૧૧૮.૮૮	——	૧૧૪.૫૭	૧૦૦
૫૦—	૧૭.૬૯	૧૯.૧૩	૬.૩૯	૪.૫૬	૩.૩૮	૫૧.૧૫	——	૫૦.૩૩	૧૦૪
૫૧—	૨૫.૦૬	૪૭.૦૨	૨૦.૦૧	૩.૮૯	.૧૧	——	——	૯૬.૦૯	૯૧
૫૨—	૨૨.૦૭	૨૨.૧૭	૧૧.૧૫	૧૨.૬૯	૧.૧૮	——	——	૬૯.૨૬	૯૯
૫૩—	૩૩.૭૨	૧૨.૮૨	૬.૦૫	૯.૮૯	——	——	——	૬૨.૪૮	૮૫
૫૪—	૧૬.૩૪	૩૯.૯૫	૩.૯૦	૧૩.૬૧	૯.૩૩	——	——	૮૨.૧૩	૧૧૬
૫૫—	૨૦.૧૮	૧૧.૮૦	૩.૭૫	૫.૩૯	.૦૬	——	——	૪૧.૮૦	૯૧
૫૬—	૨૬.૭૮	૨૪.૪૮	૬.૭૩	૭.૭૬	.૧૮	૭૧.૦૮	——	૬૫.૯૩	૧૧૦
૫૭—	૯.૮૨	૮.૭૪	૧૫.૬૩	૧૪.૧૬	૨.૮૩	૭૯.૨૩	૬૨.૯૫	૫૧.૧૮	૧૦૬
૫૮—	૧૬.૨૦	૧૯.૧૨	૭.૪૭	૧૫.૪૯	૩.૧૭	૬૧.૯૦	૬૦.૭૫	૬૧.૪૫	૧૦૬
૫૯—	૨૬.૯૩	૨૮.૮૫	૧૪.૫૯	૫.૯૪	૧.૨૦	૮૧.૮૪	૮૦.૨૨	૭૭.૫૧	૯૩
૬૦—	૨૨.૭૧	૨૨.૨૧	૭.૦૩	૮.૧૫	૨.૫૦	૭૪.૬૫	૬૯.૮૬	૬૧.૬૦	૯૬
૬૧—	૨૭.૯૧	૩૮.૬૧	૩૬.૩૫	૩.૧૩	——	૧૦૬.૦૮	——	૧૦૬.૦૮	૯૪
૬૨—	૨૨.૪૩	૧૫.૯૨	૧૩.૬૫	૨૪.૫૬	.૩૮	૭૬.૫૬	૭૩.૪૩	૭૬.૯૪	૧૦૦
૬૩—	૩૧.૫૬	૨૬.૮૯	૧૩.૩૫	૮.૫૩	——	૮૦.૩૩	૭૪.૫૦	૮૦.૩૩	૯૯
૬૪—	૨૫.૬૫	૧૩.૭૨	૧૧.૪૨	૫.૨૧	૧.૪૦	૫૬.૦૦	૬૨.૦૯	૫૭.૪૦	૮૫
૬૫—	૧૪.૨૩	૧૬.૪૪	૩૯.૩૧	૩.૫૮	૫.૪૨	૭૩.૬૬	૭૮.૯૮	૭૬.૪૮	૯૬
૬૬—	૧૬.૬૮	૪૭.૯૭	૨૩.૮૭	૨.૫૮	——	૯૨.૩૯	૮૪.૦૮	૮૦.૫૮	૧૦૪
૬૭—	૧૨.૪૫	૩૭.૧૭	૧૭.૬૪	૭.૨૮	.૯૯	૭૫.૬૪	૭૦.૫૯	૫૯.૦૧	૧૦૧
સરાસરી	૨૨.૫૬	૨૬.૧૭	૧૭.૦૩	૯.૨૨	૧.૬૧=૭૬.૫૯				૯૮

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુંબઇમાં દર વરસે સરાસરી ૭૬.૫૯ ઈંચ વરસાદ પડેછે. સઉથી વધુ વરસાદ ૧૮૪૯ માં ૧૧૮ ઇંચ અને સઉથી ઓછો ૧૮૫૫ માં માતરે ૪૧ ઇંચ પડીયો હતો. સઉથી વધારે વરસાદ જુલાઈ મહીનામાં પડેછે. સઉથી વધારે ભાયખલામાં, તેથી ઉતરતો કોટ અને તેથી ઉતરતો કોલાબે પડેછે. કોલાબે સઉથી ઓછો પડેછે તેનું કારણ

એકે તાંહાંથી વાદલાં પવને ઘસડાઇ જાયેછે. જાંહાં ઝાડપાન પુશકલ હોયેછે, જેમકે ભાંયેખલા તરફ, તાંહાં વધુ વરસાદ પડેછે.

વીજલીથી થતી ખરાબી—ગયા મહીનામાં વરસાદ, વીજલી અને ગગરાટના તોફાણ સાથે, શીરૂ થયો હતો. એ વીજલીના તોફાણથી એક વાહાણનું એક દોલ કે જે ઉપર વીજલીનો તાર મુકેલો નહી હતો તેના ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા અને જે બીજા દોલો ઉપર તાર મુકેલા હતા તે બંચી ગયા. ખંબાલામાં એક ઘેર ઉપર વીજલી લાગી અને થોડી બારીબારણાને નુકસાન થયુ હતું. ખરકીમાં એક આયા બચાંને રમાડતી હતી, તેને વીજલીનો આંચકો લાગો, પણ બચાંને કાંઇ પણ મોટા ભાયેગે અલવલ આવી નહી. ઘરો અને વાહાણો ઉપર વીજલીના તાર મુકવાના કેટલા ફાયેદાછે, તે આએ તોફાણથી થયેલી નુકસાનીથી સમજ પડશે. મુંબઇમાં દરેક ઇમારતમાં વીજલીનો તાર ગોઠવવાની કેટલી જરૂરછે !

બચાંની જાતી—મા બાપની ઉમર ઉપર બચાંની જાતી છોકરો અથવા છોકરી થશે તે ઘણે દરજે આધાર રાખેછે. જરમની દેશમાં મી૦ હોફાકરે અને ગરેટ બરીટનમાં મી૦ સાડલરે થોડીએક અજમાયેશ ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણેનું પરીણામ સોધી કાહાડીયુંછે, અને એઉ પરીણામો એક મેકને ઘણાખરા મલતાં આવેછે તેથી એ બાબદ ઉપર વધારે ભરુશો આવેછે. દર ૧૦૦ છોકરીએ નીચે જણાવેલા છોકરાઓનું પરીણામ હતું.

	હોફાકર.		સાડલર.
માએ કરતાં બાપ નાહાની ઉમરનો	૯૦.૬		૮૬.૫
માએ અને બાપ એકસરખી ઉમરના	૯૦.૦		૯૪.૮
૧ થી તે ૬ વરસે બાપ વડો	૧૦૩.૪		૧૦૩.૭
૬ થી તે ૯ "	૧૨૪.૭	૬ થી ૧૧	૧૨૬.૭
૯ થી તે ૧૮ "	૧૪૩.૭	૧૧ થી ૧૬	૧૪૭.૭
૧૮ અને વધારે "	૨૦૦.૦	૧૬ અને વધારે	૧૬૩.૨

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે બાપની ઉમર જેમ વધારે હોયેછે તેમ છોકરાનો જનમ વધતો જાયેછે, અને તેની પુરવારીમાં આખા યુરોપખંડમાં દર ૧૦૦ છોકરીએ ૧૦૬ છોકરા જનમેછે તેથી સાબેત થાયેછે, કાંયેકે તાંહાંના લોકોની રીતભાંત એવીછે કે પરણતાં જોડામાં મરદ ઘણું કરીને ઓરત કરતાં વડો હોયેછે. મરદની ઉમર વારેઘડીયે ઓરત કરતાં વધુ હોયેછે પણ જો મરદ કરતાં ઓરતની ઉમર વધારે હોયેતો જનમતું બચું ઘણુ કરીને એજ ધારા પરમાણે છોકરી હોવી જોઇયે.

ચરચા પતરીઓને ખબર.

એક ઘશક—જોલાબની ભુકી સમજીને, આસરે બે તરણ ગરેન સોમલ ખવાઈ ગયો અને તેથી કાંઇ પણ ખરાબ અસર થઇ નહી

એ વાત માનવામાં આવતી નથી. તમે કાંઇ પણ ભુલ કરતા હશો. જો પેહેલાંથી સોમલની ખરાબ અસર થાયે નહી તો પછવાડેથી તે નુકસાન કરે એવી વકી રાખવી નહી.

ખોલાસે ઈનતેજાર—જુવાનીમાંથી ચસમાં પેહેરવા કે ઘડપણમાં લેવા પડે નહી એ વીચાર ગલતછે. વગર કારણે ચસમો પેહેરવો આંખને નુકસાનકારકછે.

માથાં ઉપર બાલ રાખવા જરૂરછે. તેની ગરમી આંખને પોંહોંચેછે એ વીચાર ગલતછે. બાલ ઉલટી ગરમીને ભિજાં તરફ પેસવા દેતી નથી.

Faith. સવાલ કરેછે, કે "જત તમો લખોછો કે વારેઘડીએ માણસો જોલાબ લીયેતો તે ફાયેદા ભરેલું નથી; પણ જારે કેટલાંએક છોકરાંઓ અને માણસોની એવી તબીયેત હોયેછે કે તેઓ હમેશાં સારી હાલતમાં હોવા છતાં, હમેશની માફક ખાતાં છતાં, તેઓને તરણ અથવા ચાર દીવસે એક વખત પેટ આવેછે અને તે પણ સાફ નહી; તારે તે લોકોને વાસતે જોલાબ સીવાએ બીજો શું ઉપાયે કરવો જોઇયે?" પેટ એ રીતે તરણ ચાર દીવસ લગી કબજ રેહેછે તેનું કારણ સોધવું જોઇયે. ઘણું કરીને ખોરાકમાં ખાંમી હોયેછે; ખોરાકમાં કેટલીએક જાતની તરકારીઓ લેવાની જરૂરછે; તેથી માંદો નરમ રેહેછે. કોઠો વારેઘડીએ જોલાબ લેતાં હઠીલો થઈ જાયેછે અને તે મટાડવાને માટે જોલાબ લીધાથી ઉલટી નુકશાની થાયેછે. જરૂરીયાત કસરત નહી લેવાથી કોઠો કબજ રેહેછે. એ સીવાએ બીજાં ઘણાં કારણોછે તે જોગવાઇએ સમજાવશું.

M. D. C. પુછેછે કે "પગ ગરમ રાખવાને માટે હમેશ રાત અને દાહાડો પગમાં ઇસટાકીન રાખવાં કે નહી? રાતના ઇસટાકીન પેહેરી સુતાથી ઇજાછે કયા ફાયેદાછે?" સટાકીંગઝથી પગની સફાઇ તેમ ગરમી સચવાયેછે, તેથી હમેશ રાત દાહાડો પેહેરી રાખવાં. જો બીછાનામાં પગ વીટાલીને સુવાની ટેવ હોયેતો સટાકીંગઝ પેહેરવાની કાંઇ જરૂર નથી; પણ પેહેરીને સુતાથી કાંઇ ઘેરફાયેદો પણ નથી; કાંયેકે ઘણી વેલા એવું બનેછે કે ઓઢણું ઉંઘમાં નીકલી જાયેછે અને પગ ઉઘાડા પડેછે અને તે વખતે જો તે ઉપર પવન ફુકેછે તો નુકસાન કરેછે. કોઇ સવાલ કરે, કે કાંઇ લખો માણસો સટાકીંગઝ જેવી ચીજ કાંઇ જાણતાંજ નથી અને તેઓના પગની ગરમી કેમ સચવાયેછે? યાદ રાખવું કે "ટેવછે તે બીજી કુદરતછે," અને વગર સટાકીંગઝ વાલાને તે વગર કાંઈ અડચણ પડતી નથી; પણ જે શખસને સટાકીંગઝ પેહેરવાની ટેવ હોયે તેણે એ વીશેની સંભાલ રાખવી જરૂરછે.

P. R. મોહોડાં ઉપર ખીલ થાયેછે તેની સમજ અને ઉપાયે જોગવાઇએ.

ચુક.

પાને ૧૯૪ મે તાઉનહાલમાં નવ મનલાઇટ લખીછે તેને બદલે દશ ગણવી; અને તેજ પરમાણે બાકીના હીસાબમાં ફેરફાર કરવો.

તંનદરોસ્તી.

આગસ્ટ ૧૮૬૯

મુંબઈ શેહેરની જાહેર ઈમારતો.

થીએટર હાઉઝ—(નાટકશાળા.)

મુંબઈમાં માતરે એકજ નાટકશાળા ગરાંટરોડ ઉપરછે. એ ઘર થીએટરને લાયેકછે કે નહી, એટલે તેમાં જેટલાં માણસો બેસવાની ગોઠવણ કીધીછે તે પરમાંણે જગા બસછે કે નહી, હવાને માટે આવ જાવનો મારગ કેવી રીતનોછે, રોશની કેટલી બલેછે અને તેથી કાંઈ અવગુણ થાયેછે કે નહીં, તે સઘલું તપાસી જોઈયે.

એ ઘરના મોટા બે ભાગ કીધાછે. એક ભાગ ખેલાડીઓના કામને માટે જુદો કરવામાં આવીયોછે; એ ભાગ સાથે આપણને કાંઈ કામ નથી. બીજા ભાગમાં લોકોને બેસવાને માટે ગોઠવણ કીધીછે. એ ભાગ આપણે તપાસી જોઈયે કે તે લોકોને એકઠાં થવાને માટે લાયેકછે કે નહી. એ ભાગ ૫૫ ફીટ લાંબો, ૪૦ ફીટ પોહોલો, અને ૩૦ ફીટ ઉંચોછે. એ ભાગના બીજા તરણ ભાગ કરવામાં આવીયાછે. જમીનથી ૯ ફીટ ઉંચાઈએ એક ફરતી ૧૨ ફીટ પોહોલી ગાલરી બનાવીછે. એ ભાગનું બાક્ષ કરીને નામ આપીયુંછે. એની ૧૧ ફીટ ઉંચાઈએ, ૭ ફીટ પોહોલાઈની બીજી ફરતી ગાલરી બાંધીછે. બાકીની જગા સઘલી ખોલીછે. હવે એ તરણ ભાગો છુટા છુટા તપાસીયે.

સઉથી હેઠલની જગાના ફરતા ગોલ આકારમાં થાંભા ગોઠવીને બે ભાગ કરવામાં આવીયાછે. આગલા ભાગને સટાલઝ, અને પાછલા ભાગને પીટનું નાંમ આપીયુંછે. સટાલઝ ૩૭ ફીટ લાંબો,

થી, અને તેથી ઉતરતી થાના, પુણા, સુરત, કછ, ઈતીયાદી તરફથી આ
વી હતી. થાના (કોકન), રતનાગીરી, શોલાપુર, સતારા, પુણા, અ
હમદનગર, નાસીક, ખાનદેશ, માલવન, અને કોલાપુર તરફથી મરાઠા
લોકોની સઉથી મોટી સંખીયા, એટલે નજદીક સેંકડે ૪૫ જણ, આ
વીયા હતા. સુરત, ભરૂચ, ખેડા, અને અહમદાબાદ, તરફથી ગુજરા
તી બોલનારા આવીયા હતા. બાહેર દેશાવર ખાતેના માતરે સેંકડે
૨.૪૭ હતા, તેમાં અરધાઅરધથી વધારે આરબ અને યુરોપીયન લો
કો હતા.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે મુંબઈ શેહેરના ખુદ રેહેવાસીઓ
ઘણા થોડાછે, પણ દેશાવર ખાતેથી મોટી શંખીયા આવીને તેને એ
ક આબાદ શેહેર બનાવીયુંછે. હીંદુસથાનથી બાહેર દેશાવર ખાતેના
ઘણા જુજ લોકોછે; જો એ સંખીયા વધેતો ખરેખર મુંબઈ વધારે
આબાદ થાયે.

પાણીને ગાળીને સાફ કરવાની રીત.



ગયા આંકમાં પાણીને ગાળીયા વગર તરેહવાર રીતે સાફ કરવાની
યુકતીઓ બતલાવી હતી. મુસાફરીમાં અથવા જાંહાં ગાલવાની યુકતી
ઓ બની શકે નહી તાંહાં એ રીત વાપડવામાં આવેછે, પણ પાણી
સાફ કરવાની સઉથી સરસ રીત તેને તરેહવાર ચીજો માહેથી ગાલી
ને વાપડવામાં આવેછે. જાંહાં પાણીનો મોટો જથો ગાલવાનો હોયે
છે અને ટાંકીઓમાં એકઠું કરી રાખવું હોયેછે, જેમકે લશકરના ખપ
માટે, તાંહાં પેહેલાં એક ટાંકીમાં પાણી એકઠું થવા દેછે કે જેથી સઘ
લો કચરો હેઠે બેસેછે અને પછી તેને કરેલ, રેતી અને કોલસાના પર
માહેથી ચહડતું અથવા ઉતરતું અથવા બેઉ રીતે પસાર કરીને પછી
જુદી જુદી ટાંકીઓમાં એકઠું કરીને વાપડવામાં આવેછે. રેતીની
ખુબી એવીછે કે તે સેંકડે ૫ ભાગ કોહેલી વનસપતીના તારાજ કરેછે
અને સેહેજ ખાર દુર કરેછે.

જાંહાં પાણી થોડું ગાલવાનું હોયેછે, જેમકે દરેક ઘરના ખપને મા
ટે અથવા એક ઘરમાં જુદા જુદા ઓરડામાં વસનારના તરત ખપને

જારે જોઈયે, તાંહાં ગાલવાના વાસનો, જેને ફીલટર કરીને કેહેછે તે વા પડવાં. એ ફીલટરમાં તરેહવાર ચીજોના પર કરવામાં આવેછે, જેમ કે જાનવરના હાડકાંનો અથવા લાકડાંનો કોલસો, કોલસો અને સોડા ખારની મેલવની, લોહોચુંબની બારીક ભુકી, ફલાનેલ, ઉન, વાંડલુ; ક રેલ ઈતીયાદી. એ સઘલી ચીજોમાં **કોલસો** વાપડવામાં સઉથી સર સછે. કોલસાની એવી ખુબીછે કે તે પોતાના સુરાખોમાં આકશીજેન હવા પુશકલ રાખેછે અને તે હવા કોહેલી જાનવરી તથા વનસપતી વસતુને તારાજ કરેછે; એટલુંજ નહી પણ દરેક જાતનો કચરો તે પો તાના સુરાખો માહેથી પસાર કરવા દેતો નથી; એટલા માટે પાણી સા ફ કરવાને માટે કોલસા જેવી ઉપીયોગી ચીજ થોડીજ હશે. તે સેંકડે ૮૮ ભાગ કોહેલી વનસપતીને તારાજ કરેછે અને ૨૮ ભાગ સઘલી જાતના ખારના દુર કરેછે. નજદીક સેંકડે ૭ા ભાગ નીમકના, ૮ા ભાગ ચુનાના ખારના તે દુર કરી શકેછે. હાડકાંના કોલસાનો એક ભાગ પોતાના વજન કરતાં ૧૩૬ ઘણું અથવા લાકડાંનો કોલસો ૧૧૬ ઘણું ગમે તેવું ખરાબ પાણી ચોખું કરી શકેછે; પણ જો પાણી થોડું પણ ઠીક હોયેછે તો ૬૦૦ ઘણું વજનમાં તે સાફ કરેછે, એટલે એક રતલ કોલસો ૬૦૦ રતલ અથવા ૬૦ ગાલન પાણી જેવું જોઈયે તેવું સાફ કરી નાખેછે.

લાકડાંના કોલસા કરતાં હાડકાંનો કોલસો ઘણો એ બાબદમાં ખુ બીવંતોછે; અને સઉથી સરસ ફીલટરોમાં એ કોલસો વાપડવામાં આ વેછે. કોલસાનું પર ઘણું જાડું હોવું જોઈયે અને ખુબ ચાંપીને ભ રવો જોઈયે. હાલ કોલસાના ઘટ જાડા લાથા બનાવવામાં આવેછે અને તેની વચોવચથી અરધી જાડાઈ લગી એક બારીક કાચ ની નલી જાયે એટલું ભોક પાડેછે; નલીના ઉપલા છેડામાં એક બારીક સુરાખ હોયેછે. ફીલટરની વચમાં એક પર મુકીને બે ભાગ કરવામાં આવેછે. એક ભાગમાં એ કોલસાનો લાથો મુકવામાં આવેછે; બી જો ભાગ ગાલેલું પાણી એકઠું કરવાને માટેછે; વચલા પરમાં વચેથી એક ગોલ સુરાખ હોયેછે તેમાં એક બુચ મજબુત બેસાડેછે. બુચ માં સુરાખ પાડીને પેલી કાચની નલી પસાર કરેછે. એ નલીના ઉપરના છેડા ઉપર પેલા કોલસાનો લાથો મુકેછે. નલીનો બીજો છેડો ફીલટરના નીચલા ભાગમાં ઉતરેછે. ઉપલા ભાગમાં ગાલવાનું

પાણી નાખવામાં આવેછે; તે પાણી કોલસાના સુરાખોમાહેથી પસાર થઈને પેલી કાચની નલીના છેડાના સુરાખ માહેથી બીજા ભાગમાં ઉતરેછે. એ પાણી ચોખું અને પીવાને લાયેક હોયેછે. થોડા વખ તમાં કોલસાનો ગુણ કમતી થાયેછે, એટલા માટે જરૂરછે કે તેને બા હેર કાહાડીને હવામાં થોડો વખત લગી રાખવો અથવા તેને થોડો ગરમ કરવો; તેથી તેની ખુબી આગલના જેવીજ થશે. એ ઉપાયેથી એક કોલસાનો લાથો હમેશાં કાંમમાં લાગશે. પણ એ ઉપાયે કરવા ને કદી પણ ભુલવું નહી; નહીતો પછવાડેથી પાણી મનમાનતી રી તે ચોખું થઈ શકશે નહી.

એમ કેહેછે, કે જો કોલસો પુશકલ હોયેછે તો દરીયાના ખારાંપા ણીનો કેટલોએક ખાર દુર કરી શકેછે અને વાઇન દારૂ સાથે તે પી વાને લાયેક થાયેછે.

ફરાંનસ દેશમાં મો૦ ફુવીલે ફીલટરમાં પાણી ગાલવાને મારે નવ પર વાંદલાના બનાવીને તેમાં કરેલ અને કંકરના બારીક કટકાઓ ગો ઠવીને વાપડવાની ભલામણ કરેછે. મો૦ સુચોંએ એક બીજી યુકતી કીધીછે. ઉનને પેહેલાં ફટકી અને કરીમ આફ તારટરના પાણીમાં ઉ કાલીને, પછી તેને માયફલના પાણીમાં રંગીને અને સોડાખારના પા ણીમાં ધોઈને તેના નાહાના પર અને ખાંગાં બનાવીને ફીલટરમાં પા ણી ગાલવાને મારે વાપહેછે.

આપણા શેહેરનું વેહારનું પાણી ગલાયા વગર આવેછે અને જો કે તે પીવાને લાયેકછે, તોયપણ તેને વાપડીયા આગમજ કોલસાના ફીલટર માહેથી ગાલીને પીવામાં ઘણી સલાંમતીછે.

આપણા લોકો તરેહવાર જાતના કુજા વાપડેછે તે માતરે પાણી ને થંડું કરેછે પણ તેને કાંઈ પણ રીતે સાફ કરતા નથી. પાણીને પેહેલાં ગાલીને પછી કુજામાં ભરી રાખવું સારૂંછે.

આપણા લોકો ફીલટરોની ખરી ખુબી સમજતા નથી; તેઓ પાણી થંડું કરવા ઉપર વધારે ધેયાંન આપેછે; પણ જાણવું કે થંડાં પાણી કરતાં ગાલેલું પાણી વધારે ફાયેદાકારકછે. દરેક ઘરમાં ફીલટ રની જરૂરછે.



ગૌટનો એક અજબ ઉપાયે.

એક વારતા.

(સાંધણ પાને ૨૦૮ થી.)

એ પરમાણે તેને એક પાસેના ઓરડામાં લઈ ગયા, તાંહાં એક સાદાં બીછાના સીવાએ બીજો કાંઈ પણ સામાન માલમ પડતો ન હુતો; બીછાનાનું ગોદરૂં એટલુંતો કઠીણ હતું કે જાણે જમીન ઉપર સુતા હોયે. એ જોઈને પેલો ઘરસથ ઘણો ગુસો કરીને બોલીયો, "અરે ચંડાલ! તારો શેઠ મને એવા કંગાલ, જેમાં કુતરાં વસે એવા ઓરડામાં મને કેદ રાખવાને હીમત કરે એવું કદી પણ હોયેજ નહી! મને જલદીથી બીજો ઓરડો દેખાડ!" ચાકર ઘણો નમનતાઈથી બોલીયો, "સાહેબ, હું દીલોજાનથી દલગીરછું, કે એ ઓરડો તમુને પસંદ પડતો નથી, પણ હું પકી રીતે ચોકસછું કે હું મારા શેઠના હોકમને ભુલી ગયો નથી; અને તમારે માટે મને એટલુંતો માનછે કે જાંહાં તમારા કીમતી જીવને લગતું કાંઈ પણ હોયે તે બાબદ વીશે એક ઘડીવાર પણ હોકમથી ઉલટો ચાલું નહી." એમ કહીને ઓરડો છોડીને બાહેર ગયો અને બાહેરથી બારણું બંધ કરીને પેલા ઘરસથને પોતાના વીચાર સાથે ખેયાલ કરતો મુકીયો. પેહેલા ખેયાલ ખુશ નહી હતા; પણ જારે જોયું કે હવે કાંઈ ઉપાયે રેહેયો નથી તારે પોતાના કપડાં કાહાડીને પેલાં કંગાલ બીછાના ઉપર પડીયો અને ડાકટર અને તેના આખા કુટુંબ ઉપર વેર લેવાના વીચારમાંજ ઉંઘાઈ ગયો.

તે એવોતો ભર ઉંઘમાં ઉઘાયો કે સહવાર લગી રાતનાં એક વખત પણ ઉઠીયો નહી. એ પછી ડાકટર તેના ઓરડામાં આવીયો, અને ઘણી નરમાસ અને ભલમનસાઈથી તેની તનદરોસતીની હાલત પુછી. તે ખરેખર ઘણા ખરાબ મીજાજમાં ઉંઘાઈ ગયો હતો ખરો, પણ રાતની ઉંઘથી તેનું મન ઘણું તામોસ થયું હતું અને તેની અસર ડાકટરની ઘણીજ નરમાસથી વધારે થઈ. એથી કરીને સારા મીજાજમાં ડાકટરને જવાબ આપીયો, અને માતરે સઘલી સગવડની સાદાઈ વીશે ફરીયાદ કરવા લાગો.

ડાકટરે જવાબ આપીયો, "મારા પેયારા સાહેબ, મેં તમારી સા

થે આગલથી એવો બંદોબસત કીધો નહી હતો, કે તમે હું જેમ ક હુ તે પરમાણે ચાલો ? તમે એવું વીચારોછો કે તમારી તનદરોસતી સુધારવાના ખેયાલ સીવાએ મારા મનમાં કાંઈ બીજી મતલબછે ? મારી ચાલચલણ, જે ખુબ અનુભવ ઉપર આધાર રાખેછે, તેના કારણો તમે દરેક બાબદમાં સમજી શકો એ મુશકેલછે. તોયપણ, આએ બાબદમાં, હું તમુને જણાવુંછું, કે મારા બીછાનામાં પણ દવાઓનો ગુણછે; અને તમે રાત સારી રીતે પસાર કીધી તે ઉપરથી તમારી તે વીશેની ખાતરી થઈ હશે. એ ખુબી નરમ રેસમ અથવા પીછમાં આપાઈ શકાતી નથી અને તેટલા માટે મારી પોતાની મરજી ઉપરાંત તમુને એવાં સાદાં બીછાના ઉપર સુવાડવાની ફરજ પડીછે. પણ સાહેબ હવે ઉઠવાનો વખત થયોછે.

એમ કહીને ચાકરને બોલાવીયો. તેની મદદથી પોતાનું હાથ મોહોડું ધોઈને કપડાં બદલીયાં. નાસતા ઉપર તેણે વધારે સારાં ખાણાંની આશા રાખી, પણ તેના રખેવાલે એક રોટીનો કટકો અને થોડી કાંજી સીવાએ બીજું કાંઈ પણ ખાવા દીધું નહી.

નાસતા પછી, ડાકટરે પેલા ધરસથને કહીયું કે તેના હાથ પગ દરૂસત કરવાને માટે હવે વખત આવીયોછે. એમ કહીને તેને એક ઓરડામાં લેઈ ગયો અને તાંહાં તેને ઉભું રેહેવાને કહીયું. પેલો બોલીયો "એતો થવું મુશકેલછે, કાંયેકે આજ તરણ વરસ થયાં મારો એક પગ પણ ચાલતો નથી." ડાકટરે જવાબ દીધો, "તારે તમારી કુબડી ઉપર ટેકો અને દીવાલને અથીંગીને ઉભા રેહો." પેલા ધરસથે તેમ કીધું, તેવામાં ડાકટર એકદમ ઓરડા માહેથી બાહેર નીકલીને બારણાને તારૂં દીધું. થોડો વખત નહી થયો, તેવામાં પેલા ધરસથને માલમ પડીયું કે ઓરડાની ભોંયે લોહોડાના પટાઓની બનાવેલી હતી અને થોડા વખતમાં તેને પગને તલીયે ગરમી લાગવા માંડી. તેણે ડાકટર અને તેના ચાકરને બોલાવીયા પણ કાંઈ વલીયું નહી; પછી મોટે આવાજે પોકારવા અને ધમકી આપવા લાગો, પણ તે પણ નકામું ગયું. તે બકવા લાગો, ગાલો દેવા લાગો, પછી કબુલાતો કરવા માંડી અને કાલાવાલા પણ કરવા લાગો, પણ કોઈ તેને મદદે આવીયું નહી અને દરપલે ગરમી વધવા લાગી. છેલે, તેને એક પગ ઉપર કુદવાની ફરજ પડી અને તેણે ધારીયું હતું

તેના કરતાં તે સેહેલાઈથી બની શકીયું. થોડા વખતમાં બીજો પગ બલવા લાગો તેથી બીજા પગ ઉપર કુદીયો. એ પરમાણે તે જાંહાં સુધી તેના બદનના દરેક ભાગો જે કેટલાંએક વરસો થયાં કસાયા નહી હતાં તે થાકી જવા ઉપર આવીયા અને આખા બદનમાં પુશકલ પસીનો પડીયો તાંહાંસુધી તે એક પછી એક પગ ઉપર કુદાયા કીધો.

જારે ડાકટરે જોયું કે તેને માટે કસરત એટલી પુરતીછે તારે ઓરડામાં બેસવાને માટે એક ખુરશી મોકલી અને જમીનને આસતે આસતે થંડી પડવા દીધી. એ પછી પેલા આજારી માણસને આ સાયેશની ખરી ખુબી અને સુખ માલમ પડીયું. તેણે તે મેહેનત કરીને મેલવી હતી અને તે વગરે તે કદી પણ ખુશ અથવા ફાયેદાકારક હોયે નહી.

બપોરના ખાણા ઉપર ડાકટર પાછો સામેલ થયો અને તેની સાથે જે છુટ લીધી હતી તેની હજારો હજાર માફી માંગી. એવી માફી તેણે ગંભીર નરમાસથી કબુલ કીધી; તોયેપણ ખાણામાં રોસટ ચીકન જોઈને તેનો ગોસો નરમ પડીયો. તેને હવે, કસરત અને અંદાજાથી, ખાણામાં લેહેજત મારવા લાગી, કે જે આગલ કદી પણ લાગી ન હતી; અને હવે ડાકટરે તેને પાણી સાથે થોડો વાઈન લેવાને ભલામણ કીધી. તેની ઉપર એટલો આંકસ હોવાથી તેના મીજાજને એટલું તો કંટાલા ભરેલું લાગતું હતું, કે એક મહીનો જાણે કે એક વરસની મીસાલે ગયો. જારે મહીનો પુરો થયો અને તેના ચાકરો તેનો હોકમ લેવાને માટે આવીયા, તારે ડાકટરની અથવા તેના કુટુંબની રજા લીધા વગર તરત પોતાની ગાડીમાં પડીને ઘર તરફ હંકાલવાને ફરમાવીયું. જે તેને સલાહ મલી હતી, જે જોર જુલમની કસરત, વગર ખુશીનો અંદાજો અને જે જે મુસીબતો પડી હતી તેનો ખેયાલ કરવા લાગો, તારે તેણે ખચીતથી માણીયું, કે પેહેલા ડાકટરનું એ સઘલું તરકટથી બનીયુંછે અને ગુસા તથા ચીડભર તેને ઠપકો આપવાને માટે તેના ઘરભણી ગાડી હંકાવી.

ડાકટર ઘર આગલજ હતો, પણ એટલી થોડી મુદતમાં પોતાના દરદીને ઓલખી શકીયો નહી. તે આગલનાં કરતાં જાડાઈમાં અરધોઅરધ થઈ ગયો હતો; તેનો દેખાવ અને ચેહેરાનો રંગ સુધરી ગયો હતો અને તેની કાખમાં કુંબડીતો હતીજ નહી. જારે ગુસામાં

જે બેાલાયું તે બેાલી રહેયા પછી, ડાકટરે નરમાસથી આ નીચે પરમા ણે જવાબ દીધેા.

"હું સમજતેા નથી કે મને એવેા ઠપકેા આપવાનેા તમુને શું હકછે, કાંયેકે તમે કાંઈ મારા ફુસલાવાથી ડાકટર રામેાઝીની પાસે ગયા હતા નહી."

"હા, સાહેબ, પણ તમે તેના કીસબ અને હુશીયારીની ઘણી તારીફ કીધી હતી."

"તારે શું તેણે તમુને ઠગીયાછે, ઈયા તમે આગલનાં કરતાં વ ધારે ખરાબ હાલતમાં છેઓ ?"

"હું તે કહી શકતેા નથી; ખચીતથી મારી પાચત શકતી સુધ રીછે અને આગલના કરતાં મને વધારે અછી રીતે ઉંઘ આવેછે; હું ભુખથી ખાઉંછું; અને હું અછી રીતે ચાલી શકુંછું."

"અને જે માણસે એટલા થેાડા વખતમાં મેાજેજાની મીસાલે તમુને ફાયેદેા કીધેા અને તમુને તનદરેાસતી અને જીંદગી બખશી કે જે વીશે તમુને જરા પણ આશા નહી હતી, તેને માટે શું તમે ખરેખર ફરીયાદ કરવા આવીયાછેા ?"

પેલા ઘરસથે, જે પેાતાને એટલેા બધેા ફાયેદેા થયેા હતેા તેનેા આગલથી વીચાર કીધેા ન હતેા, તેથી જરા ઘભરાયેલેા દેખાયેા અને ડાકટર તે ઉપરથી બેાલીયેા.

"જે તમુને ફરીયાદ કરવાનું કારણછે તે એછે, કે તમે પેાતે પેા તાને હાથે ઠગાયા અને તનદરેાસતી અને સુખમાં ઠગાઈ ગયા. ત મે ડાકટર રામેાઝીનીને તાંહાં ગયા અને ખાણાની ટેબલ ઉપર ત મે થેાડાએક દુખી કંગાલેાને જેાયા. પેલેા લાયેકીવાલેા અને મેાટા મનનેા માણસ પેાતાની આસપાસના સઘલાઓનેા જાણે બાપછે. તે સમજેછે કે, ગરીબ લેાકેાના ઘણાખરા દરદેા ખેારાક અને બીજી જ રૂરીયાતેાની તંગીને લીધેછે અને તેથી તેઓને અછું ખાણું અને પેા શાકથી તેઓને મદદ કરેછે. તેથી ઉલટું માતબર લેાકેા પેાતાની આ લસાઈ અને બદ પરેઝીના ભેાગ થઈ પડેછે અને તેથી તેઓને માટે ઉલટી રીત ચાલવાની તેને ફરજ પડેછે; જેમકે કસરત, અંદાજો અ ને મન મારવું. તમેા, સાહેબને તેણે બચાંની મીસાલ ગણીયા હતા, પણ તે તમારા પેાતાના ફાયેદાને માટેજ હતું. નહી તમારા બીછા

નામાં, કે નહી ગોશ અથવા પાણીમાં કાંઈ દવાઓ મેલવી હતી. જે તમુને અચરત સરીખો ફેર પડીયો તે તમુને વધારે અછી તબીયેતો આપીયાથી અને તમારા બદનના સુસત કુવતને જગાડીયાથી થયું છે. તમે જે ઠગાઈને માટે કહોછો તેની ફરીયાદ તમુને કરવાનુ કાંઈ નથી, માતરે તમારા અગ્નાન વીચાર તમુને એમ સમજાવતા હતા, કે ડાકટરે પોતાની ચાલચલણ દરદીની બેવકુફાઈ અને બદપરેઝી પરમાણે ચલાવવી જોઈયે. તેણે પોતાની છુપી કલાઓથી તમુને સારૂં કરવાને કબુલ કીધું હતું અને હું પોતે સાહેદીછું કે તે કબુલાત એટલીતો અસરકારક રીતે થઈછે કે જો તમે તેને તમારી અરધી દોલત બક્ષો તોયપણ તેનો બદલો વલી રેહે નહી."

પેલા ઘરસથને એ કેહેવું દરૂસત લાગું, તેથી પોતાની ચાલ વીશે માફ માગીને, ડાકટર રાંમોઝીની ઉપર તરત એક માણુસ સાથે એક કીમતી નજરાનું તથા એક ઉપકારનો પતર લખીને મોકલીયું; અને પોતાની તનદરોસતીમાં તેને એટલોતો ફાયેદો માલમ પડીયો કે પોતાની અસલની બદ પરેઝી ચાલ ઉપર ફરીથી ગયો નહીં; પણ ચાલુ કસરત અને અંદાજો રાખીને કાંઈ પણ દરદ સેહેવીયા વગર ખુશ લાંબી જીંદગી લગી જીવીયો.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન.

હોજરી—ખોરાકનું પાચન.

જેવો ખોરાક ગલવાની નલી માંહેથી પસાર થયો, એટલે તે હોજરીમાં પેવસ થાયેછે. પેટની ઉપલી બાજુ તરફ એક ખાડોછે તે તરફ સઘલા જણનું ધેયાન પોહોતું હશે; એને ઈંગરેજીમાં pit of the stomach એટલે હોજરીનો ખાડો અને જેને આપણા લોકો પીપરી કરીને કેહેછે, તેની પછવાડે હોજરી આવેલીછે. હોજરીનો આકાર એક ભીસતીની પખાલના જેવોછે; તે પેટમાં મોટી જગા રોકેછે. જારે તેમાં ખોરાક નથી હોતો તારે તે ચીમરાઈ જાયેછે; પણ જારે તે ભરેલી હોયેછે તારે તે તરણ અથવા ચાર પૈંટ, એટલે ૬૦ થીતે ૮૦ ઔનસ પાણી સમાવે એટલી મોટી થાયેછે. કેટલાએક જણની હોજ

રી એથી પણ વધારે જથો સમાવી શકેછે. હોજરીની જમણી બાજુ ઉપર કલેજું અને ડાબી બાજુ ઉપર તલી આવેલીછે, ઉપરથી છાતી અને પેટ વચેનો પરડોછે અને નીચે આંતરડાં આવેલાંછે. ડાબી તરફથી ગલવાની નલી સાથે સંબંધછે. એ નલીના છેડા આગલ એવી ગોઠવણ કીધીછે કે તે છેડો ઉઘડે તથા બંધ થાયે. જારે ખોરાક ગલાયેછે તારે તે ઉઘડીને ખોરાકને હોજરીમાં પસાર થવા દેછે, પણ એક વખતે ખોરાક હોજરીમાં ગયો એટલે તે છેદ બંધ રેહેછે અને તનદરોસત હાલતમાં કદી પણ ખોરાકને પાછો બાહેર નીકલવા દેતો નથી. ઉબક, ગરકયું તથા વામીટ એ દરદી હાલતછે અને એ બનાવ બનતી વખતે એ છેદ ઉઘડી જાયેછે અને ખોરાકને બાહેર નીકલવા દેછે. જારે ખોરાકથી કાંઈ પણ અવગુણ થાયે એવું હોયેછે, તારે કુદરત પોતેજ ખોરાકને સઉથી નજદીકને રસતે કાહાડી નાખવાની તજવીજ કરેછે. હોજરીની જમણી બાજુએ બીજો છેદછે અને તે આંતરડાં સાથે જોડાયેલાછે. એ છેદ આગલ પણ ઉપર જણાવીયા પરમાણેનોજ બંદોબસતછે. તે ખોરાકને હોજરી માહેથી આંતરડાંમાં પસાર થવા દેછે, પણ આંતરડાંમાં એક વખત ગયેલો ખોરાક કદી પણ દરદી હાલત સીવાએ પાછો હોજરીમાં આવી શકતો નથી.

હોજરીનાં તરણ પડછે. સઉથી બાહેરનું પડ હોજરીને મજબુતાઈ આપેછે. હોજરીને ખોરાક હજમીયત કરતી વખતે એટલું તો જોર કરવું પડેછે કે જો એ પર મજબુત નહી હોયેતો હોજરી ફાટી જવાની ધાસતીમાં રેહેછે. વચલું પર માસનું છે; માસના સાખાઓ આસપાસ તરેહેવાર રીતે પથરાઈ ગયેલાછે; અને એ માસના જોરથી હોજરી ખોરાક ઉપર દબાન કરેછે અને તેને ઉલટ પાલટ ફેરવેછે. અંદરનાં પરની, જારે હોજરીમાં ખોરાક નથી હોતો, તારે કરચલી વલી જાયેછે, પણ જારે ખોરાકથી ભરાયેછે તારે એ પર એકસરખું થઈ જાયેછે. એ પર માહેથી હોજરીનો રસ નીકલેછે અને એ રસ સાથે ખોરાકની મેલવણી થાયેછે.

હવે ખોરાક હોજરીમાં ગયો એટલે શું થાયેછે? ખોરાક ગયા આગમજ હોજરી ખાલી હોયેછે તેમાં કાંઈ પણ રસ તૈયાર હોતો નથી, પણ જેવો ખોરાક દાખલ થયો અને અંદરનાં પરને લાગો એટલે રસ નીકલી પડેછે; અને તે ખોરાક સાથે મલેછે. જેવો સઘલો ખોરાક હો

જરીમાં ગયો એટલે બેઉ છેદ બંધ થઈ જાયેછે અને પછી હોજરી પોતાની ખુબીથી ખોરાકને ઉલટ પાલટ કરીને, એકગમથી બીજીગમ લેઈ જઈને, ગોલ ફેરવીને એ રસ સાથે પાકી રીતે મેલવેછે. એ રસમાં ૯૯ ભાગ પાણી આવેછે; બાકીના એક ભાગમાં થોડાએક ખાર, લાકટીક આસીડ નામની એક આસીડ અને પેપસીન આવેછે. એ રસની એવી ખુબીછે કે તે થોડીએક જાતનાં ખોરાક સીવાએ સઘલી જાતના ખોરાક ઉપર અસર કરેછે અને તેને બદલી નાખીને પાચન થાયે અને લોહી સાથે મલી શકે એવો કરી નાખેછે. જેવો ખોરાક થોડોએક પાચન થયો એટલે હોજરીના બે ભાગ થઈ જાયેછે. પાચન થયેલો ભાગ જમણી બાજુ તરફ જાયેછે અને તાંહાંથી છેદને રસતે આંતરડાંમાં જાયેછે. જેમ જેમ ખોરાક પચતો જાયેછે તેમ તેમ તે બાહેર નીકલતો જાયેછે; અને જારે છેલે સઘલો નીકલી રેહેછે તારે હોજરીને વીસામો મલેછે. એ પાચન થયેલા ખોરાકને ઈંગરેજીમાં chyme કરીને કેહેછે.

જારે ખોરાક બારીક નહી હોતો તારે હોજરીને તેને ભસમ કરવાને માટે ઘણો વીલમ લાગેછે તથા મેહેનત પડેછે. જુદી જુદી જાતના ખોરાકને પચતાં જુદો જુદો વખત લાગેછે. પાણી અને બીજો પાણી જેવો ખોરાક જેમકે દારૂ, ચાહ ઈતીયાદી હોજરી માહેથી લાગલો નેસને રસતે લોહીમાં પેવસ થાયેછે. બીજો સઘલો ઘટ ખોરાક એકથી તે તરણ અથવા ચાર કલાકમાં હોજરીમાં પચીને આંતરડાંમાં પેવસ થાયેછે. જો ખોરાક સાથે પાણી પુશકલ પીધામાં આવેછે તો હોજરી ખોરાક ઉપર બરાબર અસર કરી શકતી નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે ખોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવાની કેટલી અગતછે અને ખાતી વખતે પુશકલ પાણી પીવું કેટલું નુકસાનકારકછે.

જેને આપણે **અટકાર** કરીને કહીયેછે, તે હોજરી માંહેની પેદા થયેલી હવા ખોરાક ગલવાની નલીને રસતેથી બાહેર આવેછે. એ હવા હલકી હોવાથી હોજરીના ઉપલા ભાગ ઉપર એકઠી થાયેછે, અને હોજરીના કુવતથી અથવા પેટના માસના દબાનથી એ હવા બાહેર નીકલેછે. જારે આપણે બેસીએછ અથવા ઉભા રહીયેછ તારે અટકાર જલદીથી આવેછે; પણ સુતેલી હાલતમાં અટકાર નીકલતો નથી. એટલા માટે ઘણી વેલા ઉંઘ માહેથી ઉઠીને બીછાના ઉપર બેસવું પડેછે અને પછી અટકાર સેહેલથી છુટો પડેછે.

જુદી જુદી જાતના ખોરાકના પાચનને લગતી બીનાઓ હવે પ
છી જણાવશું.

હાલ, માણસની હોજરી વીશે બોલતાં, ચરંદાં અને પરંદાં જાનવ
રોની હોજરી વીશે થોડુંએક ગ્નાન અકારત જશે નહી. બકરાંની હો
જરી સઉ કોઈએ જોઈ હશે અને તે હોજરી અને માણસની હોજરી
માં શું ફરકછે તેનું ગ્નાન મેલવવાને દરેકને હોંશ આવીયા વગર રેહે
શે નહી. માણસમાં એક હોજરીછે; પણ બકરાંમાં ચાર હોજરીઓછે.
બકરાં, ગાએ ઈતીયાદી વગોલતાં જાનવરો કેહેવાયેછે. એ જાનવરો
પેહેલાં ખોરાક ચાવીયો, નહી ચાવીયો કરીને સઘલો ગલી જાયેછે. એ
ખોરાક પેહેલી બે હોજરીમાં જાયેછે અને તાંહાં મસલાઈને નરમ થા
યેછે. સઘલો પાણી સરખો ખોરાક એકેદમ તરીજી અને ચોથી હોજ
રીમાં દાખલ થાયેછે. પેહેલી અને બીજી હોજરી માંહેથી ભસમ થ
યેલો ખોરાક પાછો ગલવાની નલી વાટે મોહોડામાં આવેછે અને તાં
હાં વગોલ થાયેછે. વગોલ થયેલો ખોરાક લબ સાથે અછી રીતે મેલ
વાયેલો હોયેછે અને તે ઘણોજ નરમ થઈને પાછો ગલવાની નલીને
વાટે તરીજી અને ચોથી હોજરીમાં દાખલ થાયેછે. એ હોજરીઓમાં
ખોરાકનું પાચન જેમ માણસની હોજરીમાં થાયેછે તે મીશાલે બનેછે;
અને તાંહાંથી પછી આંતરડામાં જાયેછે. પેહેલી હોજરી ઘણી મોટી
હોયેછે અને તે સઘલો ખોરાક સમાવી શકેછે. બીજી હોજરી નાહા
નીછે અને તેની અંદરની બાજુ મધપુડાની મીસાલની માલમ પડે
છે; તરીજી હોજરીમાં પુશકલ ચોપડીનાં પાનાની મીસાલે પરો દેખાયે
છે અને ચોથી હોજરીને આપણે ચુસદો કરીને કહીયેછ.

પરંદાંમાં અને જે દાણા ઉપર ચરેછે તેઓમાં હોજરીની ગોઠવણ
પણ અજબ તરહેનીછે. મરઘીની હોજરી સઘલા જણે જોઈછે. જે
નલીને રસતે ખોરાક ગલવામાં આવેછે, તે નલીની એક બાજુએ એક
કોઠલી આવેછે તેને આપણે તોટો કરીને કહીયેછ. એ તોટામાં ખો
રાક થોડોએક વખત લગી રેહેછે. તે પછી એ ગલવાની નલી પોહોલી
થાયેછે અને તેમાં ખોરાક થોડો વાર લગી એકરસ સાથે મલેછે, તે પ
છી હોજરી આવેછે; તે એક જાડો માસનો ગોલોછે અને તેનું જોર
એટલુંતોછે કે પથરને પણ ભસમ કરી નાખેછે.

લુ.

ગયા મહીનામાં હીંદુસથાંનના કેટલાંએક પરગણાઓમાં વરસાદ નહી પડીયાથી અને ગરમી પુશકલ પડીયાથી કેટલાંએક માણસો તપો તપ મરી ગયાં હતાં. કરાંચીમાં એટલીતો ગરમી પડી હતી કે એક દીવસમાં નજદીક ૨૬ માણસો તેની અસરથી મરણ પામીયાં હતાં. એજ પરમાણે આગરા અને બીજાં શેહેરો તરફથી ખબર આવી હતી. એજ વખતે મુંબઈ શેહેરમાં કેટલાંએક મરણો એકાએક અચબુચાં થયાં હતાં; અને લોકોમાં ઘભરાટ થઈ ગયો હતો, કે થોડી મુદતમાં એક એક પછી એચંબાં મોહોત થાયેછે તે શું આફત હશે! બાહેર દેશાવર તરફથી જે ખબર આવી હતી તેમાં ખોલું જણાવીયું હતું કે એ મોહોતો સુરજનાં તાપથી જેને આપણે લુ કરીને કહીયેછ, તેથી બનીયાં હતાં. મુંબઈમાં અકસમાત મોહોત કેમ થયાં તેનું કારણ લુની બાબદ સમજીયાથી સમજ પડશે.

દરેક જણ જાણેછે, કે લુ એટલે સુરજનાં સીધા તાપની માણસ ઉપર અસર; ઈંગરેજીમાં એને stroke of the sun એટલે સુરજનો ઝટકો કરીને કેહેછે. હીંદુસથાન, આરબસથાન, આફરીકા અને બીજા ગરમ દેશોમાં ચોકસ વખતે સુરજનો તાપ માણસ ઉપર ખરાબ અસર કરેછે. હીંદુસથાનમાં એટલોતો સાધારણછે કે દરેક જણ તેથી વાકેફ હોયેછે, અને સુરજનાં તડકામાં ફરવાને મનાં કરેછે, એટલુંજ નહી પણ ઘણી વેલા જો માણસ તાપનાં રોગથી ઘણું સુધી હેરાન થાયેછે, તો તરત ખેયાલ લેઈ જાયેછે, કે કદાચ દરદીને લુ લાગી હશે.

લુ કાંઈ સઘલા લોકોને લાગતી નથી. મજુર લોકો સારો દીવસ તડકામાં કાંમ કરેછે પણ તેઓને તાપ ખમવાની એટલીતો ટેવ પડી ગઈછે, કે તેઓને તેથી કાંઈ પણ નુકસાંન થતું નથી. જેને સુરજનો તાપ ખમવાની ટેવ નહી હોતી, તેઓને જરા પણ જોરાવર તડકામાં ફરીયાથી ખરાબ અસર થાયેછે. અજમાયશ ઉપરથી માલમ પડીયુંછે કે માણસનાં લોહીની ગરમી ૧૧૩ દીગરીથી વધારે થવી નહી જોઈયે; એ પછી લોહી અને બદનનાં બીજા ભાગોનાં તતવ બંધાઈ જાયેછે અને તરત મોહોત નીપજેછે. જાંહાંસુધી બદન માહેથી પસીનો પડીને

આંગની ગરમીને તાંમોસ કરેછે, પછી બાહેરની હવાની ગરમી ગમે તેવી હોયે, તાંહાંસુધી લોહીની ગરમી વધતી નથી; પણ ઘણી વેલા ઘણાએક કારણોને લીધે પસીનો પડવાનો બંધ થઈ જાયેછે, ગરમી લોહીમાં પેવસ થાયેછે અને તરત તેની ખરાબ અસર માલમ પડેછે; માથાં અને છાતી ઉપર લોહીના જોસો ચહુડેછે, અને ઘણી વેલા તરત દમ બંધાઈ જાયેછે.

જે લોકો લોહીયાર હોયેછે અથવા તેથી ઉલટું જેની નબલી હાલત હોયેછે તેઓને લુ જલદીથી લાગુ પડેછે. હરેક જાતની તાપમાં જો સુરજનાં તડકામાં ફરે, તો લુ લાગીયા વગર રેહેતી નથી. છાકટ લોકોને પણ લુ જલદીથી લાગુ પડેછે.

જારે લુનું જોર ઘણું હોયેછે તારે માણસ અચબુચુ મરણ પામે છે. ડાકટર પારકસ જણાવેછે, કે પેહેલી ચીનની લડાઈમાં કેટલાએક માણસો પેહેલી મંજલમાંજ તપોતપ પડીને મરણ પામીયાં હતાં; તેઓ ચાલતાં ચાલતાં જાણે કે તેઓને વીજલીનો ઝટકો લાગો હોયે તેમ એકાએક જમીન ઉપર ઉંધે મસતકે પડતાં હતાં. આગલ જઈ જોતાં તેઓ તદન મુવેલાં માલમ પડીયાં હતાં.

લુની અસર કેમ માલમ પડેછે તેમાં નીચે જણાવેલા દાખલાથી સમજ પડશે. ઈ૦ સ૦ ૧૮૩૪ માં મી૦ રસલ ૬૮ મી રીજમીટનો ડાકટર હતો. તે રીજમીટ પેહેલ વેહેલાં મધરાજમાં આવી પુગી હતી અને તેનાં માણસો સારી તનદરોસત હાલતમાં હતાં. એક અમલદાર મરણ પામીયો તેની લાસ સાથે એ રીજમીટનાં માણસોને સાથે મોકલીયાં. એ વખતે મેએ મહીનો હતો અને જમીન તરફથી ગરમ પવન ફુકતો હતો. હવા એટલીતો સુકી અને ગરમ હતી કે છાપરાનાં છાંયા તલે પણ માણસને ગુંગરાવી નાખે; અને સુરજનાં કીરણનો તાપ સેહેવાઈ શકાયેજ નહી. તેઓ બે તરણ માઈલ ગયા નહી એટલામાં કેટલાંએક માણસો બેસુધ થઈને પડી ગયાં. તેજ સાંજે બીજા આઠ નવ માણસોને ઈસપીટાલમાં લેઈ આવીયા, અને બીજે સહવારે બીજા વધારે લાવીયા. એ માહેનાં તરણ માણસ મરણ પામીયાં, એક તાંહાં જગા ઉપરજ અને બીજા બે થોડા કલાકમાં. પેહેલાં તેઓને પુશકલ તરસ લાગી અને જાણે બેસુધ થાયે એવું લાગું; થોડા વખતમાં તદન બેસુધી થઈ ગઈ, અને એક બે કલાકમાં ઘરતલો ચાલવા લાગો. જે

લોકો બંચી ગયા તેઓ થોડો અથવા વધારે વખત લગી તાપથી હેરાન રહેયા. ઘણી વેલા તરત મરણ નીપજતું નથી, તેઓમાં પેહેલાં ફેર આવવા લાગેછે, માથું અતીસે દુખેછે, આંખો લાલ થઈ આવેછે, આંગ તપી આવેછે અને વેરાઈ જાયેછે સુસતી લાગેછે અને પછી તદન બેસુધી થઈ જાયેછે. કેટલાં જણને પેહેલાંથી જાણે કે દમ લેવાઈ શકાયે નહી એ રીતે છાતી ઉપર દબાંન લાગેછે અને પછી તરત બેસુધી થાયે છે. ઘણી વેલા વાંમીટ અતીશે થાયેછે.

પણ લુ વારેઘડીએ સુરજનાં તડકામાં ફરીયા વગર પણ લાગેછે. એમ નહી સમજવું કે લુ લાગવાને માટે સુરજનો તાપ લાગવો જરૂરછે. ઘણી વેલા તડકામાં ફરીયા વગર ઘરમાં બેઠેલાને લુ લાગેછે. જારે હવા ઘણી ગરમ હોયેછે અને થમ હોયેછે તારે તે ઘરમાં પણ અવગુણ કરેછે. જે લોકો ખરાબ હવાની જગા અથવા ઓરડામાં રેહેછે, તેઓને એની અસર જલદીથી થાયેછે. એકેદમ છાતી ઉપર જાણે દબાન થઈને દમ લેવાઈ શકાતો નથી, ફેર આવેછે અને તરત બેસુધી થાયેછે. હાલ જે મુંબઈમાં એવા અકસમાત બનાવો બનીયાછે તે એ ઉપરથી સમજ પડી શકેછે. એક બે સુવાવડી ઓરતોમાં એવા બનાવો બનેલા સંભલાયાછે. જારે સુવાવડી ઓરતના ઓરડાની હાલત ઉપર, બંધબસત પરદો, ગંધાતી જગા, હવાનો આવજાવનો તદન અટકાવ, અને બેશુમાર ગરમીનો વીચાર કરીયે તારે એ બનાવો બને તેમાં નવાઈ જેવું કાંઈ પણ નથી. એવો દાહાડો કેયારે આવશે, કે જારે સુવાવડી ઓરતનો પરદો નાબુદ થાયે અને ચોખ્ખી હવાની જરૂરીયાત આપણી ઓરતો સમજે!

જેને લુઉ લાગી હોયે અને બેસુધી થઈ હોયે તેના માથાં ઉપર થંડું પાણી નામીયાથી ઘણો ફાયેદો થાયેછે. બદન ઉપર થંડું પાણી છાંટવું અને પંખાએ કરીને થંડો પવન નખાવવો. પછી ડાકટરની મદદ લેવી. એવી હાલતમાં કદી પણ સંગરાહ મુકવી નહી. આપણા લોકો લુ ઉતારવાનો એક નવાઈ જેવો ઉપાયે કરેછે. એક ધાતુની થાલીમાં થોડું પાણી, આંમલી, અને થોડી મરોડીની મેલવણી કરીને દરદીના માંથાથી તે પગ લગી ફેરવી જાયેછે. થાલી ઘણીવેલા બદન ઉપર ચપત ચોંહોંટી બેસેછે અને જેમ વધારે એ બનાવ બનેછે તેમ લોકોને ખેયાલ વધારે જાયેછે કે તે દરદીને લુ લાગીછે. હવે એ

યા પારાને કાંઈ પણ નુકસાન થાયે નહી. હરેક કાંઈ ચીજ દાંત ઉપર ઘસલવામાં આવે તેને મંજન કરીને કેહેછે. મંજન તરેહ તરેહની ચીજનાં બનાવવામાં આવેછે. પણ કેટલાંએક મંજન એટલીતો નુકસાંનકારક ચીજનાં બનાવવામાં આવેછે કે તેને વાપડવામાં સંભાલ રાખવી જરૂરછે. બજારમાં અને કીમીસટની દુકાંન ઉપર તરેહવાર મંજનો વેચવામાં આવેછે. મંજન તરણ જાતનાં વેચવામાં આવેછે; ભુકી, પેસટ અથવા લાહી અને અરક અથવા લોશન; ઘણાખરા અરક અને લાહીનાં મંજનમાં ગંધકનો તેજાબ આવેછે. એ તેજાબથી દાંત ઘણા સફેદ થાયેછે, એટલા માટે અપરમાણીક કીમીસટો લોકોને તરત ખુશી કરવાને માટે, પછી તેથી તેઓનાં દાંત બીગડે કે નહી તેની કાંઈ પણ દરકાર કરીયા વગર, એ તેજાબમાં જુદી જુદી જાતના સુગંધદાર અરકો નાખીને અને તરેહવાર રંગ આપીને મંજન વેચેછે. ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે હરેક જાતની આસીડ દાંત ઉપર ઘણી ખરાબ અસર કરેછે અને જોકે ગંધકના તેજાબથી પેહેલાં દાંત સફેદ અને ખુબસુરત લાગેછે તોયપણ છેલે સરવાલે તેઓ કોહીને નીકલી પડેછે. એટલા માટે કદી પણ હરેક જાતનું ખાટું મંજન વાપડવું નહી. પેસટ અથવા લાહી જેવા મંજનમાં હરેક જાતની ભુકી સાથે મધમાં એ આસીડ મેલવીને બનાવેછે. ભુકીમાં એ આસીડ મેલવાઈ શકતી નથી તેથી જે ભુકીમાં આસીડ આવેછે તે કામમાં લગાડેછે; જેમકે કરીમ આફ ટારટર અને ફટકી; તેની સાથે વારેઘડીએ ઈંટનો બારીક ભુકો અને કાંઈ રંગ મેલવીને મંજન બનાવેછે. એવી તરેહના મંજન વાપડવા અગાઉ ઘણીજ સંભાલ રાખવી જરૂરછે.

આપણી જીભમાં એટલી હીલચાલછે કે તે દાંતને હમેશાં સાફ રાખેછે; એટલુંજ નહી પણ દાંતોની વચેની વકતારો માહેથી સાખા અને હરેક ખોરાકની કરચ ખેંચી કાહાડેછે. એવી હાલતમાં દરરોજ સહવારે આંગલાં વતી દાંત સાફ કીધા એટલે બસછે; પણ ઘણી વેલા કરચો ભરાઈ રેહેછે અને હાથ અથવા જીભથી દાંત ઉપરની લીલ નીકલી શકતી નથી. એ વખતે બરશ અને મંજન વાપડવાં જરૂરછે. બરશ ઘણું નરમ તેમ ઘણું કઠીણ હોવું નહી જોઈયે, નરમ બરશથી દાંતની વચેની કરચો નીકલી શકતી નથી, ઈયા દાંત ઉપરની લીલ ઉપર પણ અસર કરી શકતું નથી. ઘણું કઠીણ બરશ પારાને ઓખવીને

નુકસાન કરેછે. બરશ ઘણું પોહોલું પણ હોવું નહી જોઈયે; આપણી મતલબ પારાને ઘસવાની નથી. એટલા માટે બરશ જરા કઠીણ અને માફકસર પોહોલું હોવું જોઈયે. જાંહાંસુધી બરશથી કામ ચાલે તાંહાં સુધી કાંઈપણ જાતનું મંજન વાપડવું નહી. પણ ઘણી વેલા લીલ ઘણી કઠીણ હોયેછે, તે હાથ અથવા જીભ અથવા બરશથી નીકલી શકતી નથી, એ વખતે મંજન વાપડવું જરૂરછે. જેમ કોઈ વેલા ચીકણાં વાસન ગરમ પાણીથીજ સાફ થઈ શકેછે, પણ ઘણી વેલા તેને ઉજારવું પડેછે, તેજ મીસાલે દાંતને પણ ઉજારવા પડેછે.

મંજન દાંતને ઘસે એવું કદી પણ હોવું નહી જોઈયે. વલી ઘણું નરમ પણ હોવું નહી જોઈયે, નહીતો તે દાંતને જોઈયે તે પરમાણે ઘસી શકશે નહી. વલી તે ઘણું બારીક પણ હોવું નહી જોઈયે, નહીતો તે દાતોની વચેની વકતારમાં ભરાઈ બેસશે; વલી પાણીથી પીગલી નહી શકે એવું પણ નહી હોવું જોઈયે, કાંયેકે જો તે વકતારોમાં ભરાઈ બેશે તો પાણીના કોગલા કીધાથી નીકલી શકશે નહી. વલી મંજનમાં એવો ગુણ હોવો જોઈયે કે તે પારાને સાફ અને કુવતમંદ રાખે. ઘણી વેલા મંજન એવાં બનાવવાં પડેછે કે તે દાંતને સાફ કરે, એટલુંજ નહી પણ તે દરદી પારાઓને અથવા મોહોડાંને સાફ રાખે. તનદરોસત હાલતમાં પારા ઘણા મજબુત, સુમારા, લાલ અથવા હીગલાના રંગના, ઘટ કુમાસના હોયેછે, તેઓ દાંત ઉપર મજબુતથી વલગેલા રેહેછે, અને દરેક દાંતોની વચેની વકતારોને ભરી નાખેછે અને આગલથી એકસરખા સુમારા આરકાંની મીસાલે દાંત સાથે વીતલાયેછે. જારે પારા ફીકા અને ખબરાયેલા, ઢીલા કુમાસના, અને દાંતથી અલગા હોયેછે અથવા ચવાઈ જઈને દાંતને ઉઘાડા પાડેછે તારે સમજવું કે દાંત તથા પારાને સાફ રાખવાની મેહેનત થઈ નથી. ઘણુંખરૂં જે પારાને બીગાડેછે તે લીલછે; તે દાંત અને પારાની વચે પેવસ થાયેછે, પારાને અલગાં કરેછે અને ઘણી વેલા તેને ચાવી નાખેછે. એટલા માટે જાંહાં પારાની ખરાબ હાલત હોયે તાંહાં પેહેલ વેહેલાં જોવું કે લીલનો ગલબો દાંત ઉપર કાંહાં લગી થયોછે, અને જેટલી લીલ હોયે તે આગલ સમજાવીયા પરમાણે કાહાડી નાખવી અને પછી દાંત તથા પારાને સુધારવાની તજવીજ કરવી. એવી પારાની હાલત સુધારવાને માટે ઘણી વેલા મંજનો જુદી જુદી તરેહનાં વાપડવાં પડેછે, અને એ મંજનો તેની સાથે દાંતને પણ મસલવાને કામ લાગેછે.

જારે પારા સલાંમત હોયે અને માતરે દાંતનેજ મસલવાની જરૂર પડતી હોયેતો સઉથી સરસ મંજન સાધારણ બારીક કીધેલું **નીમક**છે. તે ઘણું કઠીણ તેમ નરમ નથી, તેથી દાંતને મનમાનતી રીતે મસલી શકેછે. વલી તે પાણીમાં જલદીથી પીગલી જાયેછે તેથી તેને વકતારોમાં ભરાઈ બેસવાની કાંઈપણ ધાસતી રેહેતી નથી.

જારે પારા ખરાબ થઈ ગયા હોયે, એટલે સુઝી આવીયા હોયે, ચવાઈ ગયા હોયે, જરા પણ દબાનથી લોહી નીકલતું હોયે, અને વાસ મારતા હોયે તારે તરેહવાર મંજનો વાપડવાની જરૂર પડેછે. જો પારા માતરે સુઝી આવીયા હોયે અને વધારે લાલ થઈ આવીયા હોયે અને દરદ કરેતો **સુહાખાર**નો ભુકો મસલવો, એથી પારાને થંડક પડશે અને સોઝો નરમ પડશે.

જારે પારા ચવાઈ ગયા હોયેછે, અને અલગા પડી ગયા હોયેછે, અને તેઓમાહેથી લોહી નીકલેછે, તારે તેમાં કુવત લાવવાને મારે બારક (સીનકોના પાઉડર), હીરાબોલનો ભુકો, કાઠો, માયાં, તાનીન (માયાંનો મુલ તતવ), ચાક, ઈતીયાદી વસતુઓની મેલવણી કરીને વાપડવામાં આવેછે.

જારે મોહોડું વાસ મારેછે તારે લીલ કાહાડી નાખીયા પછી, કોલસાનો ભુકો, (બદામના કોટલાં અથવા સોપારીને બાલીને જે નીકલેછે તે), હીરાબોલનો ભુકો અને થોડો કલોરાઈડ આફ લાઈમ સાથે મેલવીને વાપડવામાં આવેછે. કોલસાની ખુબી ખરાબ વાસને નાસ કરવાનીછે, પણ તે તરતનો બનાવેલો હોવો જોઈયે; ઘણું લગી રાખીયાથી તેનો ગુણ જતો રેહેછે. કલોરાઈડ આફ લાઈમની ખુબી પણ વાસ દુર કરવાનીછે. માતરે કલોરાઈડ આફ લાઈમ અથવા કલોરાઈડ આફ સોડાનું પાણી નરમ કરીને દાહાડામાં તરણ ચાર વખત કગલો કરીયાથી એ વાસ દુર થાયેછે. જે લોકોને તંબાકુનો હુકો લેવાની તેવ હોયેછે તેઓનું મોહોડું હમેશાં વાસ મારેછે, એવા લોકોએ એ દવાનો ઉપીયોગ કીધાથી વાસ નીકલી જાયેછે.

જારે દાંત અલગા હોયેછે તારે હીરાબોલ અને મસતકીનો ભુકો મેલવીને વાપડવામાં આવેછે. જારે પારામાં અને દાંતમાં દરદ હોયેછે તારે ચાકની સાથે કપુર મેલવીને વાપડેછે. પણ એ હમેશાં વાપડવું નહી. એમ કેહેછે કે કપુરથી દાંત કકરા થઈને જલદીથી ભાગી જાયેછે.

એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે દરેક જણને જુદી જુદી દાંતની હાલત પરમાણે જુદાં જુદાં મંજનનો ઉપીયોગ કરવો ઘટેછે, એમ નહી કે એક મંજન દરેક જણને કામ લાગી શકે. કદાચ સઘલી જોઈતી દવાઓ એકજ મંજનમાં નાખીયાથી એ મતલબ પુરી પડી શકે.

આપણા લોકો અસલના વખતથી બાવરના અથવા ખજુરીના દાંતણ બનાવીને દાંત સાફ કરેછે. એ ચીજોમાં પારાને કુવત આપવાનો તથા લોહી નીકલતું બંધ કરવાનો ગુણછે, તેથી સેહેલથી વપડાઈ શકાયેછે. પણ આપણા લોકો જે દાંતને જોરથી એ દાંખલીઓથી ઘસેછે તે નુકસાનકારકછે. હલકા હાથથી ઘસવું, સઘલી મતલબ પુરી પાડેછે.

આપણા લોકો જારે દાંત દરદ કરેછે તારે તપકીર ચોલવાની શીરૂ કરેછે અને તેથી જારે કરાર વલેછે તારે તે હમેશાં ચોલવાની જારી રાખેછે, તેથી ટેવ પડી જાયેછે અને તે વગર દાંત ફરીથી દુખવા માંડેછે. તપકીર વીશે જેટલું ધીકારથી બોલશું તેટલું થોડુંછે. તે દાંતનું દરદ નરમ પાડેછે ખરી, પણ તે સાથે પછવાડેથી કેટલી બધી ખરાબી લેતી આવેછે તેનો લોકોને જરા પણ ખેયાલ નથી. તપકીર બારીક હોવાથી તે દાંતની વકતારોમાં ભરાઈ રેહેછે, તાંહાં તે કોહોવા માંડેછે અને તે સાથે દાંત પણ કોહેછે, પારા બીગડેછે, તેઓ દાંતથી અલગાં પડેછે અને થોડી મુદતમાં સઘલા દાંત અલગા પડી જાયેછે. તપકીર જેવી મંજનમાં બીજી થોડીજ બુરી ચીજો હશે. એ ચીજ જલદીથી તરક કરવી જોઈયે. તપકીર ચોલનારા માણસોનું મીજલસમાં પણ મોહોડું વાસ મારીયાથી તેઓ અકારાં થાઈ પડેછે.

ઘણા લોકો દાંતની વકતારો માહેથી સાંકા અથવા બીજી રહી ગયેલી ચીજો કાહાડવાને માટે દાંત કોતરણી વાપડેછે. દાંત કોતરણી હમેશાં ધાતુની હોયેછે અને તે કઠીણ હોવાથી પારાને દાંતની વકતારો માહેથી અલગા કરેછે અને તાંહાં ખાડા પડીયાથી ખોરાક ઉલટા વારેઘડીએ ભરાઈ રેહેછે, અને તેથી દાંત કોહેયા વગર રેહેતા નથી. ઘણી વેલા તાંચણી વાપડવામાં આવેછે. તે પારા ઉપર ઝીના ઘાહ કરેછે અને તેમાં કોહેલી વસતું દાખલ થાયેછે અને તેથી પારા તદન દરદી થઈ જાયેછે. એટલા માટે દાંતકોતરણી અથવા તાંચણી જેવી ચીજ કદી પણ દાંત ઉપર લગાડવીજ નહી જોઈયે.

આ બાબદ લાંબી થયાથી આવતા આંકમાં સઉથી સારાં મંજનો કેમ બનાવવાં તે જણાવશું.

લદીથી બાહેર નીકલી પડેછે અને જાંહાં જાંહાં સેક કરવામાં આવેછે તે ઉપર ભેભતનો થરો થઈને પડેછે. દરદીનું સઘલું આંગ ભેભતથી ભરાઈ ગયુંછે. જારે ભેભત ખુટી જાયેછે, તારે કોઈ ઈંટ અથવા ત લીયું ગરમ કરી લાવેછે; અને કોઈ તરત બાટલીઓમાં ગરમ પાણી રેડીને લાવેછે. ઈંટ અને બાટલીઓ ઉપર સુતરાઉ તુવાલો વીટાલેલા છે; પણ ઘણી તરફથી તેઓ ઉઘાડા રહેલાછે. એઓ વતે સેક કરતાં, દરદી દાઝીયો કરીને બુમ મારીને હાથ અથવા પગ વારેઘડીએ ઉપર ખેંચી લેછે; તેવામાં એક બે બાટલીનાં મોહોડાં માહેથી ગરમ પાણી ગ લીને દરદીનાં આંગ ઉપર પડેછે; બીજી ચીચીયારી પાડેછે અને તેનો ઉપાયે એટલોજ થાયેછે કે તે બાટલીનાં બુચ ઉપર કપડું વીટાલવામાં આવેછે અને પાછો સેક ચાલેછે. કોઈ વેલા બાટલીઓ પણ ફુટી જા યેછે અને તેથી દરદીની ઉપર જે પીડા થાયેછે તેનું બેયાન થઈ શકતું નથી. તેઓ જુવેછે કે તેઓના બેદરકારપણાથી દરદી દાઝેછે, તોયપણ તેઓનું ધેયાન માતરે જેમ તેમ કરીને વધારે ગરમી આપવામાંછે; તેથી સઘલી જરૂરતી સંભાલ ઉપર કાંઈપણ ધેયાન પોહોચાડતાં નથી; પણ તેવુંજ બેદરકારપણું ચાલીયા કરેછે અને દરદી દાઝીયો કરીને વારેઘ ડીએ બુમ મારીયા કરેછે. તેની અસર છેલે શું થાયેછે? દરદી બેચેન થઈને ઉલટો ખરાબ હાલતમાં આવેછે, આંગ ગરમ થવાના કરતાં થંડુજ રેહેછે અને છેલે દરદી બજીત થઈને વધારે સેક કરવાનું બંધ ક રાવેછે. એ પરમાણે એક સેહેલ બાબદની બેસમજને લીધે એક અગ તનો ઉપાયે બરબાદ જાયેછે, એટલુંજ નહી પણ તે અવગુણ ભરેલો થા યેછે. જારે દરદી સારો થાયેછે તારે તેના આંગ ઉપર ફોફઈયા પડેલા અને ઘણીગમ દાઝેલો માલમ પડેછે.

એમ કરીયાને બદલે જો બાટલીઓમાં ગરમ પાણી ભરીને તેની ઉપર અછી રીતે ફલાનેલ વીટાલે અથવા એવા વખતને માટે ફલાને લની કોઠલીઓ બાટલીઓ ઉપર બંધબેસતી આવે એવી બનાવી રા ખે અને તે તરત બાટલીઓ ઉપર વીટાલે, બુચ દેવાની બરાબર સં ભાલ લે અને એવી રીતે બંદોબસત કરીને દરદીનાં હાથનાં પોહોચા અથવા પગનાં તલીયાં આગલ તથા એક બે પગોની વચે અથવા એ ક બે બરડા આગલ રાખી મુકે, તો કાંઈ પણ બાટલીઓ ઉંચકીયા વ ગર અને કાંઈ પણ દાઝ લાગીયા વગર દરદીને મનમાનતી રીતે ગ

રમી પોંહોંચી શકશે. બાકી, ઉતાવલ કરીને જલદીથી જેમ બને તેમ વધુ ગરમી પોંહોંચે એવી આશા કરીને બેદરકારીથી સેક કરવો તદન નકામો તેમ અવગુણ ભરેલોછે. ગરમી પોંહોંચાડવાને માટે બાટલીઓ બદનનાં ભાગો ઉપર ફેરવીયા કીધાથી કાંઈ મતલબ હાંસેલ થઈ શકતી નથી.

પરચુટણ.

મરદ અને ઓરતની ઉંચાઈ—મો૦ ક્વેટેલેટ અજમાયેશ ઉપરથી બચ્ચાંની વધ વીશે આ પરમાણે જણાવેછે—પેહેલે વરસે બચ્ચું જલદીથી ઉંચાઇમાં વધી જાયેછે અને તે પછી ઉંચાઇની જડફ આસતે આસતે કમતી થાયેછે. પાંચમે વરસથી તે સોલમે વરસ લગી વધ દર વરસે એકસરખી થતી જાયેછે. જનમથી છોકરા અને છોકરીમાં ઉંચાઇમાં ફરક હોયેછે તે ફરક બાલપણ અને જુવાંની લગી વધતો જાયેછે. પંદરમે વરસથી છોકરીની વધ આસતે આસતે થાયેછે, પણ છોકરો ઓગણીસમે વરસ લગી એકસરખો વધતો જાયેછે. એ ઉમરે છોકરી ઉંચાઇમાં મરદ કરતાં જલદીથી વધી જાયે છે, પણ છોકરો પચીસ વરસ લગી પુર ઉંચાઇમાં આવતો નથી. પચાસ વરસ પછી બેઉ મરદ અને ઓરતની ઉંચાઈ ઘટતી જાયેછે.

આપણા લોકોમાં છોકરી ઓગણીસ વરસને બદલે પંદર વરસમાં ઉંચાઈમાં વધી જાયેછે અને છોકરો વીસ વરસ લગી પુરતી ઉંચાઇમાં આવતો નથી. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે આપણા લોકોની વધ યુરોપ દેશના રેહેવાશીઓ કરતાં ઘણી જલદીથી થાયેછે.

દરદ કરતાં લડાઈ માણસને ઘણું મારેછે—માણસ ઉપર લડાઇ એક મોટી માહેતમછે, અને લોકોના નાહક જીવ જાયેછે. પણ નેપોલીયન બોનાપારટ જારથી સઉથી મોટે ઓધે ચહડીયો, તારથી ફરેંચ રેવોલીઉશનમાં જે ખુનરેજી અને જાનનો નાસ થયોછે તેવો ઇતીહાસમાં કેયે જોવામાં નથી આવતો. એક ફરેંચ લખનાર એ વખતની લડાઇઓમાં કેટલા જાનનો નાસ થયો તે આ નીચે પરમાણે જણાવેછે.

૧. ૧૮૦૧ માં સેંટ દોમીંગોની લડાઇમાં,

સીપાહી અને ખલાસી..................	૬૦,૦૦૦
એ ટાપુના ગોરા લોકો..................	૫૦,૦૦૦

બાલ વારેઘડીએ ધારીયા કરતાં ઉલટાં પરીણામ દેખાડેછે, કાંયેકે જે તેઓ બદનની સંભાલ કરીને ગણેછે તે ઘણી વેલા તનદરોસતીના કાયદાઓથી ઉલટી હોયેછે. જે શખસ ઉંઘાડે આંગે બાહેર હવા પાણીમાં ફરતો હોયે તેને કાંઇ પણ અડચણ થતી નથી; પણ જે ઘણી ઘરમાં ભરાઇને અછી રીતે કપડાં પેહેરીને બેસેછે તેને વારેઘડીએ અડચણો થાયેછે. જે ઘણી આંગને થંડા પવણથી ઘણું સંભાલેછે, તેણે જાણવું કે જરા પણ થંડો પવન, પછી એક લેહેરો પણ, તેના ગરમ થયેલાં બદન ઉપર ઘણી માંથી અસર કરેછે. જે સારી પેઠે કપડાં પેહેરીને બેસેછે તેનું આંગ ગરમ થઇ આવેછે અને તે ઉપર થંડો પવન જેહેર જેવોછે, પણ જે ઉંઘાડે આંગે ફરેછે તેના આંગની તથા પવનની ગરમી એકજ હોયેછે અને તે પવન કદી પણ અવગુણ કરતો નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે દેખાઇતી સંભાલ વારેઘડીએ તનદરોસતીના કાયદાથી ઉલટી હોયેછે. ગમેતો ઉઘાડે આંગે હમેશાં થંડા પવનમાં ફરો, પણ ઢાંકેલાં ગરમ આંગે એક પલ પણ થંડા પવનમાં ફરતાના.

Writer. થાક લાગે તાંહાંસુધી કસરત કીધાથી ભુખ તેમ ઉંઘ બેઉ જાયેછે.

માંથે બાલ રાખીયાથી અને સટાકીંગઝ પેહેરીને સુવાથી મગજે લોહી ચહડેછે, એ ખોટી વાતછે. સટાકીંગઝ પેહેરીને સુવાની જરૂરછે, પણ જેને આશરમ નહી હોયે તેને થોડા દીવસ અડચણ લાગશે ખરી પણ પછી તે નીકલી જશે. પણ એમ નહી કરવું કે એક દીવસ સટાકીંગઝ પેહેરીને અને બીજે દીવસે પેહેરીયા વગર સુવું.

A. D. (Bhownugger) ૧. હાડકાંમાં ચુનાના ખાર અને જેલી (જેલટીન) આવેછે, તેથી જારે હાડકાંની કરચો ખાવામાં આવેછે તારે હોજરીના રસથી તેના તતવ જુદા પડેછે; અને તે આસતે આસતે હજમ થાયેછે. કાંઈ પણ નુકસાંની હાડકાંની કરચોથી જો થાયે, તો તેની અણીઓ ગલાંમાં અથવા હોજરીમાં ખુચે અને તેથી દરદ ઉતપણ કરે. ૨. કુમલાં હાડકાં ખાધાથી કાંઈ નુકસાંન નથી. તેઓમાં જેલીનો ભાગ વધુછે અને ખાર ઘણા થોડાછે તેથી તે હોજરીમાં જલદીથી પીગલી જાયેછે. ૩. દુધના ખોરાક સાથે બરાંનડી, પોરટવાઇન યથા શેરીવાઇન લીધાથી કાંઇ અવગુણ નથી. ૪. પેટમાં લોહી ગલાયાથી કાંઇ અડચણ નથી. ચીન દેશમાં જાનવરોનું લોહી ખોરાકની મીસાલે વેચવામાં આવેછે; લોહી પાછું હોજરીમાં હજમીયત થાયેછે. જે લોકો હાથ કપાયા પછી તરત લોહી ચુસી લેછે, તેઓએ એમ નહી વીચારવું કે તેથી તેઓના બદન માહેનું લોહી ગયું નથી. લોહી ચુસી લેવાનું કારણ એછે કે ઘાહ ઉપર લબ લાગાથી લોહી જતું જલદીથી બંધ થઇ જાયે.

Toras. તમારા ડાકટરે જે તમુને સલાહ આપીછે તે પરમાંણે કીધા પછી તમારૂં દરદ નીકલી જશે; તેથી તેની સલાહ પરમાંણે ચાલવાને ચુકતાના, તમારો હાલ બીજો કાંઇ પણ રસતો નથી.

તંનદરોસતી.

સપટેમબર ૧૮૬૮

મુંબઈ શેહેરની જાહેર ઈમારતો.

સર જમશેદજી જીજીભાઈ હાસપીટલ.

મુંબંઈ શેહેરમાં દેશીઓને માટે એક મોટી સરવે દરદોને માટે જાહેર હાસપીટલ અને ચોકસ દરદોને માટે તરણ નાહાની જુદી હાસપીટલોછે. એ સઘલી હાસપીટલો ભાંયખલે પરેલના રસતા ઉપર આવેલીછે; અને દરેક એકક સાથે ઈલાકો રાખેછે. એઓ સાથ એક કાલેજ સંબંધ રાખેછે અને તાંહાંનાં વીદીયારથીઓ હાસપીટલોમાં ગ્નાન અને અજમાયશ મેલવેછે. સર જમશેદજીની હાસપીટાલ સઘલી ગ્નાતના દરદીઓને માટે બાંધેલીછે અને સઘલી જાતના દરદવાલાઓને દાખલ કરવામાં આવેછે. આંખના દરદીઓ અને રગતપીતના દરદીઓને માટે જુદી હાસપીટલોછે; તે સીવાએ એક જુદું સુવાવડખાતું બાંધેલુંછે.

સર જમશેદજીની હાસપીટલમાં ૨૮૦ દરદીઓને રેહેવાને માટે જગા કીધીછે. હાસપીટલને એવા પલાન ઉપર બાંધીછે કે જેથી દરદીઓને હવા અને રોશનીનો અછો ફાયેદો મલી શકે. વચમાં એક મોટો હાલછે. તેની બેઉ બાજુએ ૧૬૫ ફીટ લાંબી ૪૪ ફીટ પોહોલી બાંધણી ઉથાવીછે. એનું મોહોડું ઉગમણ અને પસચીમ તરફછે. એ ઈમારતને છેડેથી વલી બીજી દક્ષીણ અને ઉતર તરફને મોહોડેની બેઉ બાજુએ ૧૧૦ ફીટ લાંબી અને ૪૪ ફીટ પોહોલી એવીજ પલાનની બાંધણીછે.

એ ઈમારતમાં ૧૪ મોટા ઓરડાઓ ૫૪ ફીટ લાંબા, ૨૪ ફીટ પોહોલા અને ૨૫ ફીટ ઉંચા બનાવેલાછે; અને તેઓની બેઉ બાજુએ આસ

પાસ ૧૦ ફીટ પોહોલો અને એકસરખો લાંબો ફરતો વરંડા અથવા ઓટલો રાખેલોછે. દરેક ઓરડામાં સામણે સામણે આવજાવ કરવાને માટે વચ માહેથી એકકું બારણું અને બારણાની આસપાસ બેઉ બાજુએ બે બે બારી મુકીછે. એ પરમાણે એક ઓરડામા સઘલા મલીને દશ બારી અને બારણાછે. બારીઓ ૪ાા ફીટ પોહોલી અને ૯ ફીટ ઉંચીછે. તેના તરણ ભાગ કરવામાં આવીયાછે; સઉથી હેઠલનો ભાગ ૩ાા ફીટ, વચલો ૪ ફીટ અને સઉથી ઉપરનો ૧ાા ફીટ ઉંચોછે. હેઠલા અને વચલા ભાગમાં વેનીશીયનની બારીઓછે; ઉપલા ભાગમાં કાચનું ચોકતું ઉઘડતું બેસાડેલુંછે. વરંડામાં, ઓરડાઓની બારીઓની બરાબર સામણે કાચની બારીઓ ૫ ફીટ પોહોલી અને ૯ ફીટ ઉંચી બેસાડેલીછે. ઓરડાઓની બાજુની ભીતમાં કાંઈ પણ બારીઓ ગોઠવી નથી, પણ ભીતમાં ઉંચેથી બે મોટાં ગબારાં પાડેલાંછે. દીવાલ માતરે ૧૮ ફીટ ઉંચીછે, પણ છાપરૂં ઘેરાવનું લેઈને ઓરડાની ઉંચાઈ વચોવચથી છાપરાંને મથાલે લગી નજદીક ૨૫ ફીટનીછે. દરેક ઓરડાનાં છાપરાંમાં બે સકાઈલાઈટ મુકેલીછે. તેઓ પાંચ ફીટ કીયુબ બારીના ચોકતાંઓછે; ઉપરથી છાપરૂંછે અને ચારે બાજુએ કાચની ફરેમોછે. એ ફરેમો ઉંઘડી શકેછે. એ પરમાણે દરેક ઓરડાની સઘલી મલીને ૨૫૯૨૦ કીયુબીક ફીટ થાયેછે. એ ઓરડામાં સઘલા મલીને ૨૦ દરદીઓના બીછાના મુકવામાં આવેછે: બીછાના સામણે સામણે ગોઠવવામાં આવીયાંછે; અને વચમાં ૮ ફીટનો અંતરછે. દરેક બીછાનું પોતાના પડોશીથી બે ફીટ છેતાઈએછે. એ પરમાણે દરેક માણસને ૧૨૯૬ કીયુબીક ફીટની જગા મલેછે.

એ ૧૪ ઓરડાઓમાં એક ઓરડો ફકત પારસીઓને માટેજછે; બે ઓરડા ઓરતોને માટેછે; બે ઓરડા સઘલી જાતના નજીસ દરદોને માટે; બે ઓરડા ધાસતી ભરેલાં દરદોને માટે, કે જાંહાં કાલેજના વીદીયારથીઓને અજમાયેશ મલેછે; એક ગામટી કરીસચીયનોને માટે; ચાર હીંદુઓને માટે; અને બે મુસલમાનોને માટેછે. જાંહાં ઘણા નજીસવાલા દરદીઓને રાખેછે, તાંહાંના ઓરડાઓની જમીન ઉપર પથરની ફરસબંદી કીધીછે; જે ઓરડાઓમાં ધાસતી ભરેલાં દરદોવાલાને રાખેછે તાંહાંની જમીનને ચુનાનો કોબો કરી લીધોછે. બાકી

ના બીજા ઓરડાઓની જમીન મટોડાંનીછે અને તે ઉપર દર અઠ વાડીએ છાન લીપી લીધામાં આવેછે.

દક્ષીણ અને ઉતર બાજુ તરફ બેઉ છેડે વાડાઓ બાંધેલાછે અને તેઓની ગોઠવણ એવી કીધીછે કે કાંઇ પણ બદબો અંદર આવતો નથી.

પુરવ તરફ થોડેએક છેટેથી બબરચીખાના બાંધેલાંછે અને દરેક જાતને વાસતે જુદી જુદી ઓરડીઓછે.

હાલ એ હાસપીટલમાં દરદીઓને સમાવાની કોતા જગાને લીધે એ ઉપર એક માલ બાંધવામાં આવીપોછે. વચમાં એક મોટો હાલછે અને તેની બેઉ બાજુએ ૪ ઓરડા કીધાછે. દર ઓરડો ૩૬ ફીટ લાંબો, ૨૨ ફીટ પેંહોલો અને છાપરાં લગી ૪૦ ફીટ ઉંચોછે; દીવાલ માતરે ૨૨ ફીટ ઉંચીછે. દર ઓરડામાં બાર બારી બારણા મુકેલાંછે. બાહેરથી ૧૦ ફીટ પોહોલો ફરતો વરેંડા કાહાડેલોછે અને થાંબા ગોઠવીને સઘલો ખોલો રાખેલોછે, તેમાં બારીઓ કાંઇપણ મુકી નથી. દર ઓરડામાં કેટલાં બીછાના મુકવામાં આવશે તે બરાબર માલમ નથી, પણ સઘલા મલીને ૫૦ બીછાના મુકવામાં આવશે. દર ઓરડામાં ૧૨ અથવા ૧૪ બીછાના મુકાશે. એ ઓરડાને સઘલી મલીને નજદીક ૨૨૧૭૬ કીયુબીક ફીટ થાયેછે અને જો દર ઓરડામાં ૧૪ માણસો રેહેતો દરેકને ૧૫૮૪ કીયુબીક ફીટ જગા મલશે.

એ ઉપરથી માલમ પડશે કે સર જમશેદજીની હાસપીટલ એવા પલાન ઉપર બાંધીછે, કે જેથી હવાનો આવજાવ અને મારગ ખોલો અને આરપાર થાયેછે અને રોશની પણ પુશકલ આવેછે. દરેક માણસને ૧૨૯૬ કીયુબીકફીટ જગા મલેછે તે કાંઇ થોડી નથી. નજીસ દરદીઓને માટે જુદા ઓરડાઓ કીધાછે તેમાં મોટું દાહાપણ ખરચીયુછે. તોયપણ એટલો બંદોબસત છતાં એ ઈમારતમાં કેટલીએક ખામીઓછે. પેહેલાં, ચાર સીવાએ સઘલા ઓરડાઓની જમીન મતોડાની છે અને તે ઉપર છાન લીપી લેવામાં આવેછે. એવી જમીનમાં હરેક જાતના દરદની બદબો અથવા બી પેવસ થાયેછે અને તેથી દરદો ફેલાવાની ધાસતી રેહેછે. છાન લીપવા વીશે ડાકટરોના હજુ સુધી જુદાં જુદાં મતછે, કોઇ કેહેછે કે છાનથી ખરાબ બદબો નીકલી જાયેછે, પણ ઘણાખરા ડાકટરોના મત એથી ઉલટાંછે. એ સઘલા ઓરડાઓમાં પથર અથવા ચુનાના કોબાની જમીન થવી જોઇયે. બીજું, દરેક

છાપરામાં બે સકાઈ લાઈટ રોશની અને હવાને માટે મુકીછે. કાચની બારી હોવાથી રોશની અછી આવેછે, પણ એ બારીઓ વરસાદના દાહાડા ઉપર બંધ રાખવામાં આવેછે અને તેથી ગરમ અને ખરાબ હવાને નીકલી જવાને ઉપરથી રસતો મલતો નથી. વલી બારી બારણા માતરે ૯ ફીટ ઉંચાંછે અને બાકીની દીવાલ બંધબસતછે; એને બદલે જો દીવાલના ઉપલા ભાગોમાં ભોક પાડીયાં હોયેતો સઘલી ખરાબ અને ગરમ હવાને બાહેર નીકલી જવાને રસતો મલશે.

વસતીની ગણતરી.

ખોડ ખાંપણવાલાં.

વસતીની ગણતરી ઉપરથી એક અગતની બાબદ જાહેરમાં આવેછે. શેહેરમાં ખોડખાંપણવાલાં માણસો, જેમકે બેહેરાં, મુગાં, આંધલાં, ઘેલાં, લંગડાં ઈતીયાદી કેટલાંછે તે જાણીયાથી, શેહેરની હાલત અને તાંહાંના લોકોની રીતભાંત માલમ પડી આવેછે. તેમાં અગતની બાબદ ઘેલાં અને આંધલાં લોકોની સંખીયાછે. કેઈ જાતમાં આંધલાં અથવા ઘેલાં વધારે હોયેછે અને એમ શા માટે હોયેછે તે જાણવાની ઘણી અગતછે. મુંબઈ શેહેરમાં ૧૮૬૪ ની ગણતરી પરમાણે આ નીચે પરમાણે ખોડ ખાંપણવાલાં હતાં.

	ઘેલા.	મુગા.	આંધલા.	લંગડા.	ખોજા.
હીંદુ માસ નહી ખાનારા..	૧૨	——	૪૪	૩૩	——
હીંદુ માસ ખાનારા....	૪૩	૪૮	૩૨૪	૨૬૪	૫૫
મુસલમીન..........	૨૯	૨૮	૧૧૮	૧૧૧	૨૦૫
પારસી.............	૨૮	૨૦	૩૯	૫૨	——
યાહુદી..............	——	——	૪	——	——
ગામટી કરીસચીયન ...	૩	——	૧૨	૧૩	——
કરીસચીયન.........	૨	——	૨	૨	——
	૧૧૭	૯૬	૫૪૩	૪૭૫	૨૬૦

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે આઠ લાખ ઉપરની વસતીમાં માતરે ૧૧૭ ઘેલા હતા, એટલે દર ૬૯૭૯ માણસે એક શખસ ઘે

લેા હતેા. એ સીવાએ ૧૯૪ ઘેલા લેાકેા કેાલાબાંની લીયુનાટીક અ સાઇલમમાં હતા, પણ તે માહેના કેટલાએકને બાહેર ગામ તરફથી લાવેલા હતા, તેથી મુંબઇ શેહેરના ઘેલાઓની ચેાકસ સંખીયા શું હ તી તે માલમ પડી શકતી નથી.

મુગા લેાકેાની સંખીયામાં, દર ૮૫૦૫ શખસે એક જણ મુગેા હતેા; અને દર ૧૫૦૩ શખસે એક આંધલેા હતેા. યુરેાપના દેશેામાં જાંહાં માણસેાની ગણતરી ગણવામાં આવેછે તાંહાંનાં મુગા અને આં ધલાઓની રકમ સાથે આપણા શેહેરની સંખીયા તપાસી જોતાં એક અગતની બાબદ માલમ પડેછે.

	મુંબઈ	ઈંગલંડ	ફરાંનસ	પરશીયાં	હાલંડ	બવેરીયા	નારવે	અમેરીકા યુ૦ સટેટસ.
એક મુગેા; દર	૮૫૦૫	૧૬૪૧	૧૬૭૧	૧૩૩૪	૨૭૧૪	૧૭૭૪	૧૨૦૦	——
એક આંધલેા; દર	૧૫૦૩	૯૯૬	૯૩૮	૧૭૩૮	૧૬૬૩	૧૯૮૬	૫૪૦	૨૪૮૯

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે યુરેાપના દેશેા કરતાં મુંબઇમાં મુંગાઓની સંખીયા ઘણીજ થેાડીછે. આંધલાઓની સંખીયા પણ ઈંગલંડ અને ફરાંનસ કરતાં ઘણી થેાડીછે. ઈંગલંડમાં ભીખારી ઓની સંખીયા ઘણી હેાએછે અને તાંહાંના ભીખારીઓ એટલુંતેા ક માયેછે કે કેટલાએક ધંધાદારીઓ આખેા દાહાડેા મેહેનત કરવા છતાં તેટલું કમાતા નથી, અને તેથી ઘણાએક આલસુ લેાકેા ભીખારીના ધંધેા પકડી બેસેછે, અને તે માહેના ઘણાએક કરપીણુ લેાકેા પેાતાના બચાંને જનમેછે તારથી આંધલા કરી નાખેછે. એજ પરમાંણે હીંદુસ થાનમાં પણ કરવામાં આવેછે; પણ મુંબઇ શેહેરમાં ભીખારીઓને રસ તાઓમાં ફરવાની સામણે ઘણેા બંદેાબસત કીધાથી બાહેર ગામથી આં ધલાએા આવતા નથી અને તેથી એ સંખીયા કમતી માલમ પડીછે.

હીંદુસથાનમાં એક ઘણીજ હીનપસતી ભરેલી રસમ ચલાવવામાં આવેછે અને તે રસમ મરદેાને ખેાજા કરવાનીછે. મુસલમાન લેાકેા માં એ ઘાટકી રસમ ઘણીજ ચાલુછે, અને મુંબઇમાં તેઓની માતરે ૨૦૫ સંખીયા જણાવવામાં આવીછે. મુસલમાન ખેાજા બાહેર દેશેા થી આવેછે; પણ જે હીંદુ ખેાજાઓની ૫૫ સંખીયા ગણતરીમાં જણા વવામાં આવીછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે, કે એ રસમ હીંદુસથાનમાં પણ ચાલુછે અને એ ગુનાહ ભરેલી અને હીનપસતી ચાલ ઈંગરેજ સરકાર અટકાવી શકે એવીછે.

દાંતનાં મંજન (ભુકી.)



ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે, દાંત સાફ રાખવાને માટે પારાને અછી હાલતમાં રાખવાને માટે અને મોહોડાંનો વાસ કાહાડી નાખવાને માટે ઘણા મંજનો વાપડવામાં આવેછે. મંજનો તરણ રીતે બનાવવામાં આવેછે. ઘણું કરીને ભુકીના આકારમાં ઘણું વપડાયેછે; પેસટ અથવા લાહી અને ટીંકચર અથવા લોશનના આકારમાં પણ વપડાયેછે. તરેહવાર મંજનો બજારમાં જુદે જુદે નામે વેચાયેછે, તેમાં શું શું ચીજો આવેછે તે જાણવાની જરૂરછે અને તે માહેતું કીયું સારૂં મંજનછે અને કીયું નુકસાનકારકછે તે જાણવાને બની આવશે.

૧. (Aromatic Tooth Teeth Powder) એમાં સમુદર ફીણ ૪ ઔંનસ, ગંડબેલ (જે માહેથી ઘાસનું તેલ નીકલેછે તે) ૨ ઔંનસ, કાસટાઈલ સાબુનો ભુકો ૧ ઔંનસ, અને લવીંગનું તેલ ૦।। દરામ આવેછે. સમુદર ફીણમાં ઘણું કરીને ચાક આવેછે. સાબુમાં આલકાલી (ખાર) આવીયાથી તે હરેક જાતના ખતાસને દુર કરેછે. એ મંજન ખુશબોદારછે અને દાંત સાફ કરવાને અછુંછે.

૨. (Asiatic Dentifrice) એમાં, બનાવતના પરવાલાનો ભુકો, રાતી મતોડી બારીક, ચાક, Pumice stone (એક જાતનો નરમ પથર) અને ચીનાઈ કસતુરી આવેછે. બનાવતના પરવાલોમાં ચાકની સાથે લોહોડાના કાટનો ભુકો મેલવેલો આવેછે ખરા પરવાલામાં પણ ચાકનો મોટો ભાગ આવેછે. જે મંજનોમાં Pumice stone આવેછે તે વાપડવાને નુકસાનકારકછે, કાંયેકે તેનો ભુકો ઘણો ઘત હોવાથી દાંતની ખોપરીને ઘસી નાખેછે. એ મંજન નકામુંછે.

૩. (Cadet's Dentifrice) એમાં ભુરા ખાંડ અને કોલસાનો ભુકો, બારક (સીનકોના), કરીમ આફ ટારટર, અને તજનો ભુકો આવેછે. ખાંડ જો મોહોડામાં રેહેછેતો તે ખટાસ થઈને દાંતને ખરાબ કરેછે; એજ મીસાલે કરીમ આફ ટારટરમાં આસીડ આવેછે અને જો કે તે દાંતને ઘણા સફેદ કરેછે પણ છેલે સરવાલે તેઓને કોહોવાડેછે. એટલા માટે એ મંજન વાપડવું નકામુંછે.

૪. (Camphorated Dentifrice) એમાં માતરે ચાકના ૧૫ ભાગ અને કપુરનો ૧ ભાગ આવેછે. એમાં અતર, અથવા લવીંગ નું તેલ સેહેજ નાખીને ખુસબો અપાઈ શકાયેછે. એ મંજન જારે મોહોડા માહેથી ખરાબ વાસ આવતો હોયેછે અથવા દાંત દરદ કરતા હોયેછે તારે વાપડવામાં આવેછે. એ મંજન વાપડવામાં સારૂંછે; પણ તેમાં કપુરનો ભાગ કદી પણ વધુ હોવો નહી જોઈયે. એમ કેહે છે કે કપુરથી દાંત કકરા થઈને જલદીથી ભાગી જાયેછે.

૫. (Charcoal Dentifriice) સોપારી ઈયા બામણુને બારીને કોલસો બનાવીને તેમાં કોઈ વખતે બે ભાગ ચાક મેલવીને વેચેછે. બદબો દુર કરવાને એ મંજન ઠીકછે. એમાં કાંઈપણ ખુશબો મેલ વીયાથી મંજન ખરાબ થાયેછે.

૬. (Deschamp's Alkaline Dentifrice) એમાં અબરક, સોડાખાર, કીરમજ, અને ફુદ્દનાનું તેલ આવેછે. કીરમજ માતરે રંગ આપવાને માટે નાખેછે અને એ ભુકી દાંતની વકતારોમાં ભરાઈ રેહેવાની ધાસતીમાંછે, કાંએકે ઘણી વેલા પારાના રંગ સાથે તે મલી જાયેછે અને માલમ પડી શકતી નથી. એ મંજન નકામુંછે.

૭. (Florentine Dentifrice) એમાં સીપનો ભુકો, આરીસ રૂટનો ભુકો કરીમઆફ ટારટર અને ફલોરેનટાઈન રંગ (એમાં કીરમજ અને ફટકીનો ભેલ) આવેછે. સીપમાં સઘલો ભાગ ચાકનો આવેછે. એ મંજનમાં કરીમઆફ ટારટર અને ફટકી આવેછે, તેથી તે વાપડવા લાયેક નથી.

૮. (Galvanic Dentifrice) એમાં સુનાનો વરક, રૂપાનો વરક, ફટકી, સલફેટ આફ પોટાશ, નીમક, અકલગરો, બારક, સાબર સીંગ અને કીરમજ આવેછે. એ મંજન તદન નકામુંછે અને એમાં સઘલો ઢોંગછે.

૯. (Grosvendor's Dentifrice) એમાં પરવાલું, સીપ, આરીસ પૈાડર, અને રોડીયમનું તેલ (અતરને મલતું) આવેછે. એ મંજનમાં કાંઈ ઘણી ખુબી નથી.

૧૦. (Hemet's Dentifrice) એમાં સમુદર ફીણ, કરીમઆફ ટારટર, આરીસ પૈાડર આવેછે. એ મંજન નકામુંછે.

૧૧. (Lancet) એમાં બારક અને ગુલેઅરમાનીના દરેકનો

૧ ઔંનસ, તજ અને સોડા ખારના દરેકનો ૦ll ઔંનસ અને તજ ના તેલના ૨ ટીપાં આવેછે. ગુલેઅરમાની એક જાતની મતોડી આ વેછે પણ હાલ તેને બદલે ચાક અને લોહોડાના કાટનો ભુકો મેલવીને વાપરવામાં આવેછે. એ મંજન વાપડવામાં અછુંછે.

૧૨. (Lardner's Dentifrice) એમાં એક ભાગ કોલસો અ ને તરણ ભાગ ચાકના આવેછે. એ મંજન ખરાબ વાસ દુર કરવા ને અછુંછે.

૧૩. (Miahle's Rational Dentifrice) એમાં દુધ માહેથી કાહાડેલી ખાંડ, તાનીન (માયાફલનું તતવ), રેડલેક (એક જાતનો લાલ રંગ) અને ફુદના તથા અનીસાનું તેલ આવેછે. એમાં તાનીન આ વેછે તેથી જાંહાં પારા માહેથી લોહી નીકલતું હોયે તાંહાં એ કાંમ લા ગેછે. એ મંજનમાં કાંઈ ઘણી સારી ખાશીયતો નથી.

૧૪. (Myrrh Dentifrice) એમાં સમુદર ફીણ ૬ ઔંનસ, હી રાબોલ અને આરીસ પૌડર દરેકના ૨ ઔંનસ આવેછે. એ મંજ ન વાપડવામાં થીકછે.

૧૫. (Pearl Dentifrice) એમાં ચાક અથવા માગનીસીયા, સમાલટસ (એક જાતનો બલુ રંગ) અને એક ખુશબોદાર તેલ આવે છે. એ મંજનમાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી.

૧૬. (Pelletier's Quinine Dentifrice) એમાં બનાવટનું પરવાલું, હીરાબોલ અને કુઈનીન આવેછે. એમાં કાંઈ મોટી ખુ બી નથી.

૧૭. (Poudre Dentifrice) એમાં પરવાલું, ગુલેઅરમાની, સમુદર ફીણ, હીરાદખણ, તજ, કીરમજ, લવીંગ, અને કરીમ આફ ટારટર આવે. એ મંજન ફરેંચ લોકો વાપડેછે પણ તદન નકામુંછે.

૧૮. (Righini's Dentifrice) એમાં કોલસો અને બારક આવેછે. એ મંજન થીકછે.

૧૯. (Rose Dentifrice) એમાં ચાક, સમુદર ફીણ, સોડા ખાર, રેડલેક (રંગ) અને અતર આવેછે. એમાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી.

૨૦. (Ruspini'c Dentifrice) એમાં સમુદર ફીણ, ફટકી, આરીસપૌડર, કરીમઆફ ટારટર અને એક ખુશબોદાર તેલ આવેછે. એ મંજન નકામુંછે.

૨૧. (Violet Tooth powder) એમાં આરીસ પૈાડર, સમુદ્ર ફીણ, રોઝ પીંનક (રંગ), ચાક અને ગલી આવેછે. એમાં મોટી ખુબી નથી.

૨૨. (Zieter's Dentifrice) એમાં સાબરસીંગનો ભુકો, તજ, અકલગરો અને વનીલા અને આમ્બરગરીસનું એસેનસ આવેછે. એ મંજનમાં કાંઈ મોટી ખુબી નથી.

એ ઉપરથી માલમ પડશે કે કેટલાંએક મંજનો તદ્દન નકામાંછે અને કેટલાંએક નુકસાનકારકછે; અને તેટલા માટે તેને વાપડવામાં સંભાલ રાખવી જરૂરછે. સમુદ્ર ફીણ, પરવાલું, ગુલેઅરમાની, સાબરસીંગ, કીરમજ અને તરેહવાર રંગો વાપડવા તદ્દન નકામાંછે. જો ખરેખર ફાયેદાકારક અને સસતું મંજન બનાવવું હોયેતો આ નીચે પરમાણે કરવું.

કોલસો (સોપારી બારીને)	૨	ઔનસ.
ચાક, ધોયેલો	૪	ઔનસ.
કલોરાઈડ આફ લાઈમ	૦॥	ઔનસ.
હીરાબોલ	૧	ઔનસ.
તાનીન (માયાફલનું તતવ)......	૦॥	ઔનસ.
બારક (સીનકોના)	૧	ઔનસ.
અતર અથવા હરેક ખુશબોદાર તેલ.	૫	ટીપાં.

એ સઘલાનો બારીક ભુકો ખુબ અછી રીતે મેલવવો. એ મંજનમાં ઘણી ખુબીછે. ચાકછે, તેથી હરેક ખટાસને દુર કરશે; કોલસા અને કલોરાઈડ આફ લાઈમથી ખરાબ વાસ નીકલી જશે; હીરાબોલથી મોહોડામાં અછી સુગંધ આવશે; તાનીનથી પોરા માહેથી લોહી નીકલતું બંધ થશે; અને બારકથી પોરાઓમાં કુવત આવશે.

પેસટ અને લોશનના મંજન વીશે આવતામાં જણાવશું.

ખોરાકનો મારગ અને પાચન.

આંતરડાં.

જેવો ખોરાક હોજરીમાં પચી રહેયો એટલે તે આસતે આસતે આંતરડાંમાં જાયેછે અને તાંહાં વલી તેનું વધારે પાચન થાયેછે. આંતરડાંમાં ખોરાકનુ શું થાયેછે તેની સમજ આપીયા આગમજ આંતરડાનું બેયાન જણાવવું જરૂરછે.

આંતરડાંનો આકાર એક લાંબી નલીના જેવોછે, તેની લંબાઈ નજદીક ૨૭ ફીટછે. તેના મોટા બે ભાગ કીધાછે, નાહાના અને મોટાં આંતરડાં; હોજરીના જમણી બાજુ તરફના છેડાથી નાહાના આંતરડાં શીરૂ થાયેછે. તે નજદીક ૨૧ ફીટ લાંબાંછે અને પેટમાં એક સાંપના ગુચરાની મીસાલે ગોઠવેલાંછે. એ ગુચરાંમાં રાખવાની મતલબ એછે જે થોડી જગામાં પુશકલ લાંબાં આંતરડાં સમાઈ શકાયે. એ આંતરડાંના તરણ ભાગ કીધાછે. પેહેલો ભાગ હોજરી તરફથી નીકલતો ૯ ઈંચ લાંબોછે; અને નજદીક દોહોડથી તે પોણાબે ઈંચ વેયાસનોછે. એ પછી આંતરડાંનો વેયાસ સાંકડો થતો જાયેછે. એ બીજા ભાગની લંબાઈ ૮ ફીટછે અને વેયાસ એકથી તે દોહોડ ઈંચ નીછે. એ પછી છેલો ભાગ એકથી તે સવા ઈંચ વેયાસનોછે અને તેની લંબાઈ ૧૨ ફીટનીછે. એ નાહાના આંતરડાં પછી મોટાં આંતરડાં શીરૂ થાયેછે. એ મોટાં આંતરડાંનો વેયાસ નજદીક હડી ઈંચનોછે અને તેઓની લંબાઈ પાંચ ફીટનીછે. એ આંતરડાંનો દેખાવ નાહાના આંતરડાંથી જુદોછે; તે પેટમાં તેઓની મીસાલે ગુચરાંની માફક નથી તથા એણી ગમ પેલી ગમ દોડીયા કરતાં નથી, પણ એક જગા ઉપર બંધાયેલાં રેહેછે. એ આંતરડાંનો આકાર પેટમાં એક ગોલ આરકાં જેવો રેહેછે અને તે આરકાંમાં નાહાના આંતરડાં રમતાં રેહેછે. એ પછી સાત ઈંચ લાંબો આંતરડાંનો ભાગછે, અને તેનો છેડો સફરામાં આવેછે.

એ પરમાણે માલમ પડશે, કે એક નરમ ઢાંકણાની પેટીમાં કે જેને આપણે પેટ કરીને કહીયેછે તેમાં હોજરી, કલેજું, તલી ઈતીયાદી સીવાએ એક ૨૭ ફીટ લાંબી નલી સમાવેલીછે. એ નલી અથવા

આંતરડાંનો શું ઉપીયોગછે અને તે એટલી લાંબી શા માટેછે તે ત
પાસી જોઇયે.

જેવો ખોરાક હોજરીમાં પચી રહેયો, એટલે તેની જમણી બાજુ તરફનો છેડો જે હજુર લગી બંધ હતો તે ઉઘડી જાયેછે અને નરમ ખોરાક આસતે આસતે આંતરડાંમાં જવા માંડેછે. હવે એ આંતરડાંનો પેહેલો ભાગ જે ૯ ઈંચ લાંબોછે, તેમાં ખોરાકનું વધારે પાચન ચાલેછે. હોજરીમાં માતરે ચોકસ જાતનો ખોરાક પચેછે; તેમાં અલબીયુમેને, ફાઈબ્રીન, કેઝીન પીગલી જાયેછે; પણ સાકર, ચરબી અને તેલનો ભાગ પચતો નથી, તે એમને એમજ વગર પચવે હોજરી માહેથી આંતરડામાં ચાલીયો જાયેછે. એ ચરબી અથવા તેલનાં ખોરાકનું પાચન એ આંતરડાંના પેહેલા ભાગમાં થાયેછે. એ આંતરડાંમાં તરણ જાતનાં રસ ખોરાક સાથે ભેલાયેછે. એ રસ કલેજાંનો (જેને આપણે પીત કરીને કહીયેછ), પાનકરીયાસનો (જેને પાનકરીયાટીક જુસ કરીને કેહેછે અને હાલ દવા માફક વાપડવામાં આવેછે), અને આંતરડાંનો પોતાનો ખાસ રસછે. આંતરડાંના પણ હોજરીની મીસાલે તરણ પરછે અને તેની અંદરથી રસ ફુટી નીકલેછે. કલેજાંનો અને પાનકરીયાસનો રસ બે નાહાની નલીઓને વાટે એ આંતરડામાં ઉતરેછે. પીત કલેજાં માંહેથી જાથુક પેદા થાયેછે, પણ જારે તેનો ઉપીયોગ નથી પડતો તારે તે પીતાશ્માં એકઠું થાઈ રેહેછે; પણ જેવો ખોરાક આંતરડાંમાં આવીયો એટલે પીત આપોઆપ છુટી પડેછે; તે સાથે પાનકરીયાસનો રસ પણ આવેછે અને ખોરાક સાથે મલી જાયેછે. એ છેલા રસની જાતી ખુબી એવીછે કે તે સઘલી જાતનાં તેલ અથવા ચરબીનાં ખોરાકને પીગલાવીં નાખેછે; અને તેથી તે જલદીથી પચી શકેછે. જો પાનકરીયાસનાં દરદથી એ રસ પેદા થતો નથી, તો ચરબી વગર પચવે ઝાડા સાથે નીકલી પડેછે અને માણસ ચરબી વગર દુબલું થતું જાયેછે. એટલા માટે જે શખ્સોનાં આંતરડાં ઘણા નબલાં હોયેછે કે જેથી ખોરાકની ચરબી પચી શકતી નથી, તેઓને બનાવેલો પાનકરીયાટીક રસ આપવામાં આવેછે. પાનકરીયાટીક રસ આપણી લબને મલતો આવેછે, તેમાં નજદીક ૯૨ ભાગ પાણીનાં અને ૮ ભાગ ખાર અને અલબીયુમેન જેવી ચીજનાંછે. પીત પેદા થવાની બે મતલબછે; એકતો તે ખોરાકને પચાવામાં મ

દદ કરેછે અને બીજું પીશાબ અને પસીનાની મીસાલે લોહી માહે થી ખરાબ વસતુઓ દુર કરેછે. પીતનો રંગ લીલાસ ઉપર ભોરોછે; અને તે પેહેલાં સવાદમાં કવડો અને પછી સેહેજ મીઠાસ લાગેછે. તેમાં ૮૬ ભાગ પાણીના અને બાકીના ૧૪ ભાગ સોડાની સાથે એક જાતની આસીડ મલી ગયેલી અને બીજા ખાર આવેછે. ઝાડાનો રંગ પીલો થાયેછે તે એ પીત હાજર હોવાથી બનેછે. કમલાના દરદમાં પીત આંતરડાંમાં ઉતરતું નથી અને તારે ઝાડાનો રંગ સફેદ રેહેછે. પીતની બીજી ખુબી ઝાડાને વાસ મારતો કમતી કરેછે, કાંયેકે પીત વગરનો ઝાડો ઘણો વાસ મારેછે.

એ પરમાણે પાનકરીયાટીક રસ, પીત અને આંતરડાંનો પોતાના ખાસ રસથી જે ખોરાક હોજરીમાં પચતો નથી, તે આંતરડાંમાં પચેછે અને જેમ જેમ ખોરાક આગલ આંતરડાંમાં ચાલતો જાયેછે તેમ તેમ આંતરડાંનો આ રસ રેડાયેછે અને ખોરાકનું વધારે પાચન થાયેછે.

આંતરડાંની અંદરની બાજુએ ચુસદાની મીસાલે પુશકલ ખોલ આવેલી હોયેછે અને તેથી તેની અંદરની સપાટી ઘણે દરજે વધીછે. એ ખોલ ઉપર ઘણીજ બારીક અણીઓ ઉઠેલી માલમ પડેછે અને તેમાં બારીક એક જાતની નેસો આવેલીછે; તે નેસો સઘલો પચેલો ખોરાક ચુસી લેછે અને તે આસતે આસતે હાંસરીના હાડકાંની પછવાડે એક મોટી બલુ નેસછે તેમાં લોહી સાથે મલી જાયેછે. એ પરમાણે તરેહવાર જાતનો ખોરાક તરેહવાર રસના રસાયણ સંજોગથી બદલાઈ જાયેછે અને લોહીને મલતો થઇને તે સાથે મલી જાયેછે.

જે ખોરાક પચી શકતો નથી, જેમ કે ભાતના છલતાં, વનસપતીના સાખા, કેટલીએક જાતના ખાર ઈતીયાદી, તેઓ આસતે આસતે મોટાં આંતરડાં તરફ પસાર થાયેછે. મોટાં આંતરડાંમાં વલી કેટલોએક પાંણીનો ભાગ ચુસાઇ લેવાયેછે અને માંદો કઠણ થાયેછે. નાહાના અને મોટા આંતરડાંની વચે એક ઢાંકણુ મુકીયુંછે કે જેથી હરેક ચીજ નાહાના આંતરડાં માહેથી મોટાં આંતરડાંમાં જઈ શકે, પણ તેથી ઉલટું બની શકે નહી. મોટાં આંતરડાંમાં માંદા સાથે એક એવો રસ મલેછે, કે જેથી ઝાડાનો ખાસ વાસ તેમાં દાખલ થાયેછે.

એ સીવાએ ખોરાક પચતી વખતે કેટલીએક જાતની હવાઓ પેદા થાયેછે, તેમાં મુખીય કરબાનીક આસીડ હવા, હાઈદરોજેન, કારબોયુ

રેટેડ અને સલફ્રીયુરેટેડ હાઈદરોજેન હવાઓ હોયેછે. એ બે છેલી હવા મોટાં આંતરડાંમાં પેદા થાયેછે.

ઝાડો પસાર કરતી વખતે અથવા બેહુજમીયત ખાંણું ખાધા પછી જે સફરા માહેથી પવન સરેછે તેમાં કારબાનીક આસીડ હવા, હાઈદરોજેન અને કારબીયુરેટેડ હાઈદરોજેનનો મોટો ભાગ આવેછે; અને સલફ્રીયુરેટેડ હાઈદરોજેન કે જેથી તેનો ખરાબ વાસ આવેછે. તેનો સેંકડે માતરે એકજ ભાગ આવેછે.

ઝાડો સફરામાં હેઠલ આવીને એકઠો થાયેછે. એ આંતરડાંના ભાગનો વેયાસ ઘણો મોટોછે અને તેમાં જાંહાંસુધી તે કાહાડી નાખવામાં આવે તાંહાં લગી એકઠો થઈ રેહેછે. સફરાનું બંધાન માણસની મરજી ઉપર રાખીયુંછે; તે ઉપરનું સઘલું બીજું કાંમ માણસની વગર મરજીએ ચાલીયા કરેછે.

કસરત.

ઘોડા ઉપરની સવારી.

જાંહાંસુધી ચાલવાને બની આવે તાંહાંસુધી ઘોડા ઉપર સવારી કરવી જરૂર નથી; અને જાંહાંસુધી ઘોડા ઉપર સવારી કરવાને બની આવે તાંહાંસુધી ગાડીમાં બેસીને ફરવું તનદરોસતીનાં ફાયેદાથી ઉલટું છે. ગરીબ લોકોને ગરજેજ કસરત કરવી પડેછે અને તેઓને ચાલીયા વગર છુટકોજ નથી. તેઓને ગાડી અથવા ઘોડા ઉપર ફરવાને બની આવતું નથી; અને એટલા માટે ગરીબ લોકો કસરતની બાબદમાં તનદરોસત હોયેછે. પણ માતબર લોકોનાં મનમાં કાંઈ અજબ તરેહનો પોતાનાં દરજા વીશે ખેયાલ હોયેછે; જાણે કે ચાલવું તેઓનાં મરતબાને છાજતું નથી; જારે માતબર ચાલતા ફરે, તારે લોકોનાં મનમાં તેઓની દોલત અને મરતબા વીશે કેયારે ખેયાલ આવે! એ વીચારથી માતબર લોકો ગાડી ઘોડામાંજ ફરે હરેછે અને ચાલવાની ઉતમ કસરતથી પોતાની બેવકુફાઈથી બેનસીબ રેહેછે, અને તેનાં ફલ તેઓને પોતાના બદનનાં અસુખથી ચાખવાં પડેછે. ઈંગલંડમાં દરેક માતબર ચાલવાથી શરમાતો નથી, કે ગાડી ઘોડામાં ફરવા હરવામાં

કાંઈ પોતાનો ભરતખો સમજતો નથી. તેઓ ચાલવાની કસરતને અ
છી રીતે પીછાણેછે અને જેમ બનેછે તેમ તે પરમાણે ચાલેછે.

ચાલવાની કસરતથી ઉતરતી કસરત **ઘોડા ઉપરની સવારીછે.** જે લોકોને ફરસુદ નહી મલવાથી ચાલવાને બનાં આવતું નથી તેઓ એ ગાડીમાં બેસીયાનાં કરતાં ઘોડા ઉપર સવારી કરવી જોઈયે. જે લો કોને ચાલવું શરમ ભરેલું લાગતું હોયે તેઓએ પોતાની તનદરોસતી ખાતર પણ ઘોડા ઉપર સવારી કરવી જરૂરછે. આપણા માતબર લોકો જોકે પુશકલ ઘોડાનું માલેકપણું ધરાવેછે, તોયપણ તેઓને એવો ખેયાલ આવતો હોયે; કે ઘોડા સવારી કરવાને માટે પણ સરજેલાછે, એવું માલમ પડતું નથી. મુંબઈ શેહેરનાં રસતાઓ ઉપર એટલાતો ગાડી ઘોડા જોવામાં આવેછે, અને માતબર તેમ વચલે વાંધેનો કેટલોએક ભા ગ તેમાં બેસીને ફરેછે, કે તે ઉપરથી તરત સવાલ ઉઠેછે, કે તે માહેના કેટલા જણ ઘોડા ઉપર સવારી કરીને ફરેછે? બીહીતાં બીહીતાં કહી યેતો ભાયેગે ૨૫ જણ સવારી કરતા દેખાયેછે અને સવારી કરનારાઓ ની રકમ આંગલાં ઉપર ગણાઈ શકાયેછે. આપણા લોકો ઘોડા ઉપર પણ સવારી કરવાને સરમાયેછે. પેહેલાં તેઓને નાહાનપણથી તેવી જાતની કેલવણી મલી નથી, તેથી મોટા થઈને સીખવું શરમ ભરેલું ગણે છે; બીજું આપણો પોશાક એવો કઢંગોછે કે તે સાથે સવારી કરવી અગ વડ ભરેલુંછે; તરીજું, તેઓ સવારી લાએક પોશાક પેહેરીને બેસવાને શરમાયેછે; ચોથું, તેઓ સવારીની ખુબી તદન સંમજતા નથી. એટલાં કારણોને માટે તેઓ હજુર સુધી એ કસરતથી બેનસીબ રહેયાછે. હ વે ઈંગરેજ તરફ નજર કરો: તેઓ ઘોડા ઉપર સવારી કરવાને ઘણા શોખીલાછે, એટલુંજ નહી પણ તેઓની ઓરતો પણ એમાં ઘણો શો ખ રાખેછે, તેના દાખલા દરરોજ આપણી નજરે પડેછે અને તે વીશે વધારે બોલવાની જરૂર નથી.

ઘોડા ઉપર સવારી કીધાથી પગ સીવાએ આખું બદન કસાયેછે. ચાલવાની કસરતમાં જે બદનનો ભાગ કસાતો નથી, તે સવારીમાં તે માં મુખીય પેટ અને બરડાનો ભાગ, ઘણો કસાયેછે. એ સીવાએ સવારીમાં બદન જાણે હવામાં ઉડેછે અને તેથી હવાની અસર બદન તેમ મન ઉપર ખુશ લાગેછે. ઘોડાની ચાલ પરમાણે બદનને તરેહવા ર રીતે કસરત મલેછે. સવારીમાં મોટી કસરત બદનને સમતોલ રા

ખવામાંછે. જારે ઘોડો માતરે ચાલેછે તારે તેની પીથ ઉપર બેઠક રાખ વામાં કાંઈ ઘણી મેહેનત પડતી નથી ઈયા કાંઈ બદનને કસરત મલતી નથી; એટલા માટે સવારીમાં ઘોડાને માતરે ચલાવવો એ કદી પણ ક સરત કેહેવાયે નહી. પણ જારે ઘોડો જડફથી દોડેછે તારે બદન સમ તોલ રાખવાને ઘણી મેહેનત પડેછે અને તેથી બદન ઘણું કસાયેછે. ઘોડો દોડતી વખતે બદનને આંચકો પણ લાગેછે. તરતના સીખાઉ ને તે આંચકો ઘણો ભારી પડેછે પણ આસતે આસતે તે માફક આવી જાયેછે અને પછી કાંઈ પણ અડચણ માલમ પડતી નથી. ઘોડાની ર વાલ ચાલમાં એ આંચકો ઝાજો માલમ પડતો નથી; ઘોડો જારે ચાર પગે કુદીને દોડેછે તારે સેહેજ લાગેછે, પણ તુરકી ચાલમાં આંચકો ઘ ણો લાગેછે. પણ જો બરાબર આંગ કસવું હોયેતો ઘોડાને તુરકી ચાલે દોડાવવો જોઈયે.

પણ ઘોડા ઉપરની કસરત આજારી માણસને વધારે ફાયેદાકારકછે. જે લોકોને બેહજમીયતી અથવા કલેજાનું જુનું દરદ હોયે અને તેથી ઉલેધરનો મરજ લાગુ પડીયે હોયે, તેવા દરદીઓને દવાઓ પીધાના ક રતાં ઘોડા ઉપરની કસરત ઘણીજ ફાયદાકારકછે. કેટલાએકોને એવો વીચારછે જેને ખહીનો મરજ લાગુ પડવાની ધાસતી હોયેછે, તેઓએ જો ઘોડા ઉપર સવારી ઘણું સુધી કીધી હોયેતો તે મરજ હઠી જાયેછે. જે લોકોનો કોઠો હમેશાં કબજ રેહેછે અને તરણ અથવા ચાર દાહા ડે પેટ આવેછે, તેવા શખસોએ જોલાબો લીધાના કરતાં ઘોડા ઉપરની કસરત કીધી હોયેતો ફાયેદો થવા વગર રેહેશેજ નહી. નબલાઈમાં અ ને લાંબી મુદતનાં દરદોમાં જાંહાં ચાલવાની કસરત કરવાને બની આ વે નહી તાંહાં ઘોડા ઉપરની કસરત કરવી જોઈયે. ઘોડા ઉપરની કસ રત તનદરોસતી ગયેલી પાછી લાવવાને માટેછે; ચાલવાની કસરત તન દરોસત હાલત જારી રાખવાને માટેછે; એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે ચાલવા જેવી કસરત બીજી કાંઈ પણ નથી.

ઘોડા ઉપરની કસરત દરરોજ સહવાર અથવા સાંજ એક કલાક લગી કરવી જોઈયે અથવા નજદીક ૮ થી ૧૦ માઈલ ફરી આવવું જોઈયે. ઘોડા ઉપર સવારી કીધા પછી પગ જડ થઈ જાયેછે અને થં ડા પડેછે. એટલા માટે હમેશાં સવારી કીધા પછી અરધો અથવા એ ક માઈલ લગી ચાલવું જરૂરછે.

નાહાના છોકરાઓને કદી પણ ઘોડા ઉપર સવારી કરવા દેવી નહી. બાર વરસ પછી એ કસરત કરાવવી. નાહાની ઉમરમાં એ કસરત કીધાથી બદન ટુટી જાયેછે અને ઘણી વેલા દરદો લાગુ પડેછે. નબલાં માણસોએ સવારી કરતી વખતે પેટ ઉપર એક પોહોલો પાટો બાંધવો જોઈયે; કે જેથી બેસવાની કુવત આવશે એટલુંજ નહી, પણ કદાચ આંતરડું હેઠલ ઉતરી પડવાની ધાસતી રેહેશે નહી. વરસાદમાં અને જારે પવન ઘણો ફુકતો હોયે તારે પણ સવારી કરવી નહી, કાંયેકે તેથી છાતીનાં દરદો લાગુ પડીયા વગર રેહેતાં નથી.

પાણી કેટલું પીવામાં આવેછે ?



પાણી વગર માણસનો શું હાલ થાયે તે જણાવવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી. ટુકામાં માણસની હઈયાતી અને પાણી બેઉ સાથે મુકાબલો રાખેછે. પાણી સઘલી ગલીચી અને દરદનો ઉપાયેછે. તે બદનની અને સઘલી જાતની આસપાસની ગલીચી ધોઈ નાખેછે. પાણીનો ખપ ઘણી રીતે થાયેછે પણ મુખીય પીવામાં અને આંગ ધોવામાં તે ઘણું વપડાયેછે. આપણા બદનમાં દર પલે ફેરફાર થતો જાયેછે અને પુશકલ ગલીચી લોહીમાં પેવસ થાયેછે; એ ગલીચી કુદરતથીજ પીશાબ, પસીનો, પીત, ઈતીયાદીને રસતે બદન માહેથી બાહેર નીકલી જાયેછે; અને એ ગલીચી કાહાડી નાખવાને માટે પાણીની જરૂર પડેછે; અને એ જરૂર પાણી પીધાથી પુરી પડેછે; એટલે માણસને તનદરોસત હાલતમાં રેહેવાને માટે પાણી પીવાની જરૂરછે. લોહી માહેથી એક દીવસમાં માતરે પીશાબ અને પસીનાને રસતેથી નજદીક ૫ અથવા ૬ રતલ પાણી નીકલી જાયેછે. એ પાણીની ખોટ પુરી પાડવાને માટે તેટલુંજ અથવા તેથી વધારે પાણી પીવાની જરૂરછે. એક માણસ એક દીવશનાં અરસામાં ઓછામાં ઓછું ૬૦ ઔનસ અને વધુમાં વધુ ૧૨૦ ઔનસ લગી પીયેછે. એટલો બધો ફરક માણસનાં વજન, હવાની ગરમી, અને કસરત ઉપર આધાર રાખેછે. માણસના દરએક રતલ વજને અરધાથી તે પોણા ઔનસ લગી પાણીનો ખપ પડેછે; એટલે ૧૪૦ રતલ વજનનું એક માણસ ૨૪ કલાકમાં નજદીક ૭૦ થી ૧૦૦

ઔનસ પાણી પીયેછે. જારે હવામાં ગરમી વધુ હોયેછે તારે પસીના ને રસતે પુસકલ પાણી નીકલી જાયેછે અને તે વખતે પાણી વધુ પીવા માં આવેછે. વલી જે લોકો કસરત વધારે કરેછે, તેઓમાં પણ પસી નાને રસતે વધુ પાણી નીકલી જાયેછે અને એ હાલતમાં પણ પાણી ની વધારે જરૂર પડેછે.

ઘણી વેલા મુસાફરીમાં, દરીયે અથવા જંગલોમાં, પાણી ખુટી પ ડેછે અને તેથી ઘણી હેરાનગતી ભોગવવી પડેછે. પાણીની જરૂરીયાત તરસ લાગીયાથી માલમ પડેછે અને જાંહાંસુધી પાણી મલી શકેછે તાં હાંસુધી એ હાજત પુરી પાડવાને વીલમ લાગતો નથી, પણ જારે પા ણી મલી શકતું નથી તારે તરસ વધતી જાયેછે, અને તેને નરમ પાડ વાને માટે માણસ દરેક ઉપાયે સોધેછે અને મોટી આફતો માથે ખેંચે છે. આસતે આસતે બદન નાકુવત થતું જાયેછે, વીચાર શકતી રેહેતી નથી, ટુકામાં માણસ પાણી વગર ઘેલું બની જાયેછે. ખોરાક વગર ક દાચ માણસ ઘણા દાહાડા લગી જીવી શકે અને ભુખ તામોસ કરી શકે, પણ પાણીની તરસ કદી પણ ખમાઈ શકાતી નથી અને તે વગ ર માણસ જલદીથી મરણ પામેછે. એનો દાખલો આપણે વારેઘડી એ જોઈયે છઈયે. આજારી માણસ કેટલીએક વેલા ઘણા દાહાડા લ ગી તદન ભુખો રેહેછે; પણ તે પાણીને માટે હમેશાં પોકારતો રેહેછે. ઘણી વેલા દરદી હાલતમાં માણસ બેસુધ હોયેછે, અને તે પાણી માંગી શકતો નથી; એ વખતે તેને પાણી પાવામાં કદી પણ વીસરવું નહી.

બીછાનું.



માણસ પોતાની જીંદગીનો તરીજો ભાગ અને ઘણી વેલા તેથી પણ વધારે ઉંઘમાં કાહાડેછે. જે જગામાં એટલો બધો વખત અને તે પણ બેખબરીમાં કાહાડવામાં આવે, તારે જરૂરછે કે તે જગાની હાલત તનદરોસતી જાલવી શકે એવી જોઈયે. જાગરત હાલતમાં કોઈ પણ માણસ એક જગા ઉપર થમ રેહેતું નથી; પણ દરરોજ આઠ કલાકનો ચાલુ અને ચોકસ વખત એકજ જગામાં કાહાડવામાં આવેછે; તારે વધારે જરૂરછે કે તે જગા ઉપર દરેક જાણે વધારે ધેયા

ન આપવું. સુવાનો ઓરડો, હવા અને રોશનીની બાબદમાં કેવો જોઈયે, ઘરની કેઈ બાજુએ આવવો જોઈયે અને તાંહાંનો સામન કેવો જોઇયે, તે સઘલું આગલા એક આંકમાં જણાવવામાં આવીયું હતું; તેથી તેનું બેયાન અહી કરવાની જરૂર નથી. પણ સુવાના ઓરડામાં એક અગતજોગ સામન બીછાનુંછે. સુવાના ઓરડામાં બીછાના ઉપરજ સઘલો વખ્ત જાયેછે અને બીછાનાની હાલત ઉપર પણ આપણી તનદરોસતી ઘણો આધાર રાખેછે. જેમ બદનની ગરમી સાચવવાને માટે તરેહવાર જાતનાં કપડાં પેહેરવામાં આવેછે, તેમજ રાતની વખતે બદનની ગરમી સાચવવાને માટે બીછાનાની હાલત પણ કપડાં જેવીજ હોવી જોઈયે. બીછાનું પણ એક જાતનું રાતને માટે વસતરછે અને જેટલી સંભાલ કપડાં પેહેરવા પછવાડે રાખવામાં આવેછે તેટલીજ બીછાનાં ઉપર પણ હોવી જોઈયે. તનદરોસતીનો એક અગતનો કાયેદોછે કે આપણા બદનની ગરમી સારે દીવસ રાત એકસરખી સચવાયે એવો બંદોબસત કરવો જરૂર છે; એટલે જો દીવસમાં હલકાં અને સેહેજ ગરમ કપડાં પેહેરવામાં આવે, તો રાતરે કદી પણ પુશકલ ગરમ બીછાના ઉપર સુવું નહી.

બીછાનાની હાલત ઉપર બદનનું ઉછરવું, બદનની ગરમી અને ઉંઘ સચવાયેછે. હરેક જાતનાં કપડાંનાં બે પરમાં તરેહવાર ચીજો ભરીને બીછાનું બનાવવામાં આવેછે. જાનવરોના રૂવાં, પીછ, બાલ, અને ઉન, ઝાડપાન માહેથી રૂઉ, કાથો, પાંતરાં, પેંડો અને કાગજની ચીપો, ઈતીયાદી બીછાના ભરવામાં કામે લગાડેછે. એમાં રૂવાં અને પીછ ઘણા ગરમ હોયેછે; તેથી ઉતરતા ગરમ બાલ, ઉન, રૂઉ અને પેંડો હોયેછે; કાથો, પાતરાં અને કાગજની ચીપોથી ભરેલાં બીછાના થંડાં હોયેછે.

બીછાના ઘણા ગરમ તેમ ઘણા થંડાં પણ હોવાં નહી જોઈયે. ઘણા ગરમ બીછાના બેચેની પેદા કરેછે, તેથી પસીનો વધારે પડેછે, નબલાઇ પોંહોંચેછે અને સહવારે માણુસ આસુદે ઉઠીવાને બદલે નાખુશ અને બેચેન ઉઠેછે. રૂવાં અને પીછના બીછાના ઘણા ગરમ પડેછે; તેઓ માતરે નબલાં બચ્ચાં અને બુઢાં માણસોને માટે કામજોગછે. ગરમ દેશમાં એવાં બીછાંનાં તદન નકામાંછે. ઉન, બાલ અને રૂઉના બીછાના બદનની ગરમીને સમતોલ સાચવેછે અને

તેથી તે થંડાં તેમ ગરમ મુલુકોમાં આસુદેથી વપડાઈ શકાયેછે. ઘ
ણા ગરમ મુલુકોમાં અને જે લોકોને ઘણો પસીનો પડવાની તેવ હો
યે તેઓએ, કાથાનું અથવા નરમ બારીક પાતરાંનું અથવા કાગળની
ચીપોથી ભરેલાં બીછાનાં ઉપર સુતાથી થંડક પડછે અને ગરમ બીછા
નાંથી પેદા થતી બેચેની માલમ પડશે નહી. મુસાફરીમાં અને લશ
કરમાં પેંડાથી ભરેલાં બીછાના ઘણાજ ઉપયોગીછે; તેઓ ગરમી અ
છી રીતે સાચવી શકેછે. હાસપીટલમાં ખરાબ અને ઉડતાં દરદોથી
બેમાર દરદીઓને માટે પેંડાનું બીછાનું સસતું તેમ સવલ પડેછે; કાં
યેકે પેંડો એક વખત વાપડીયા પછી કાહાડી નખાયેછે.

વલી બીછાનું ઘણું કઠણ તેમ ઘણું નરમ નહી હોવું જોઈયે.
ઘણા કઠણ બીછાના ઉપર સુતાથી બદનના એક ભાગ ઉપર વધારે દબા
ન થાયેછે અને તેથી લોહીનું ફરવું બરાબર ચાલતું નથી. ઘણા નર
મ બીછાના ઉપર સુતાથી આંગ અંદર ગલી પડેછે, ગરમી ઘણી લા
ગેછે, પસીનો ઘણો પડેછે અને તેથી બેચેની પેદા થાયેછે; વલી નરમ
બીછાના ઉપર સુતાથી બદનને કાંઈ જાતનો ટેકો મલતો નથી; બર
ડાને અથવા ડોકીને વાંક બેસેછે અને તેથી ઘણા દરદો પેદા થાયેછે.
રૂવાં અને પીછનું બીછાનું ઘણું નરમ હોયેછે તેથી તે ઉપર સુવું ઘણું
ધાસતી ભરેલુંછે. કાથાનું બીછાનું ઘણું કઠણ પડેછે. બાલ, ઉન,
અને રૂઈના બીછાના ઘણા કઠણ તેમ ઘણા નરમ પણ નથી અને તે
થી તે વાપડવામાં ઠીકછે. એ બીછાનામાં એવી ખુબીછે કે તેઓ બે
સી જતાં નથી; પણ કમાનની મીસાલે ઉઠી આવેછે. ઉન અને બાલ
માં રૂઈ કરતાં એ ખુબી વધારેછે.

બીછાંનામાં પસીનો અને બીજી ગલીચી પચેછે, એટલા માટે તે
દર રોજ વખાતું નાખવું જોઈયે; એટલે તે ઉપર હવાનો બોલો આ
વજાવ હોવો જોઈયે. પસીનો બીછાનામાં પચે નહી એટલા માટે તે
ઉપર ચાદર, અથવા ચારસો પાંથરવામાં આવેછે; તે પસીનાને ચુસેછે
અને તે ધોવાયા પછી ફરી ફરીથી વપડાઈ શકાયેછે. સફેદ ધોતી ચા
દર પાંથરવી ખુશ લાગેછે અને તે ઉપર મેલ થાયેછે તે જલદીથી જ
ણાઈ આવેછે. ચારસા રંગીન હોયેછે અને તેથી તે મેલ ખાયેછે તે
જણાતો નથી; તેથી વાપડવો નહી જોઈયે.

દર વરસે બીછાનું ઉખેડીને ઉન અથવા બાલ અથવા રૂઈ જે કાં

ઈ હોયે તે સાફ કરાવીને પાછાં ભરવાં જોઈયે. તેથી કાંઇ પણ મલીની હોયેછે તે સાફ થાયેછે અને તેમાં પાછી કમાનીયત ખાશીયત આવેછે.

બીછાના સાથે બીજો અગતનો ભાગ તકીયોછે. આપણું માથું સુતી વખતે બદનની સપાટીથી ઉચું રેહેછે અને તેથી બેઉને એક સપાટી ઉપર લાવવાને માટે માંથાની નીચે એક તકીયો મુકવો પડેછે. તકીયા વગર ગરદન મંડાઈને માથું નીચું પડેછે અને એવી હાલતમાં માથામાં લોહીનો જોસો વધારે થવાની ધાસતી રેહેછે. તકીયાની ખુબી પણ બીછાનાની મીસાલે હોવી જોઇયે. તે ઘણો ગરમ અથવા ઘણો થંડો, ઘણો નરમ અથવા ઘણો કઠણ હોવો નહી જોઇયે. જો તકીયો ઘણો નરમ હોયેછેતો માથું તેમાં ગરક થઈ જાયેછે, પસીનો ઘણો પડેછે અને સરકમ, કાનનું અને ભેજાંનું દરદ થવાની ધાસતી રેહેછે.

બીછાના સાથે ખેસ, સુજની, શેયાલ, અને બીજાં તરેહવાર ઓઢણાં આવેછે. થંડીના દીવસો ઉપર એ ઓઢણાંનો ખપ પડેછે. ઓઢણાં ઘણાં ગરમ તેમ ઘણાં ભારી અને પુશકલ પણ હોવાં નહી જોઈયે. એક હલકું ઓઢણું અછી રીતે બદનની ગરમી સાચવી શકેછે. આપણા લોકો માથાં લગી ઓઢણું નાખીને સુવેછે તે ઘણી ખરાબ તેવછે. તેથી ચોખી હવાનો દમ લેવાને બનતું નથી, હમેશાં માથું ઉઘાડું રાખીને શુવું જોઇયે.

બીછાના સાથે બીજો અગતનો ભાગ કુરતનીછે. ગરમ દેશોમાં જાંહાં મછરનો ઘણો ઉપદરવ હોયેછે તાંહાં કુરતનીની એક ઘણીજ અગતછે. કુરતની તરેહવાર કપડાંઓની બનાવવામાં આવેછે. કુરતનીનું કપડું કદી પણ ઘટ નહી હોવું જોઈયે; તે પવનને બીછાનામાં પસાર થતો અટકાવેછે અને સુનાર માણસને પોતાના દમનીજ ખરાબ થયેલી હવા પાછી દમમાં લેવી પડેછે અને તે ઘણી નુકસાનકારકછે. એટલા માટે કુરતની હમેશાં નેટની કરવી જોઇયે.

જે ચીજ ઉપર બીછાનું નાખવામાં આવેછે તેને પલંગ અથવા ઢોલીયો કરીને કેહેછે. બીછાનું કદી પણ જમીન ઉપર પાંથરવું નહી જોઈયે, હમેશાં જમીનથી બે તરણ ફીટની ઉંચાઇએ હોવું જોઇયે; કાંયેકે તેથી સફાઈ રેહેછે એટલુંજ નહી પણ જમીનની સરદી અથવા ગરમીથી અને તે માહેથી નીકલતી ખરાબ હવાઓથી વેગલું રેહેવાયેછે. સુતી વખતે કદી પણ બદન ઉપર થંડો પવન ફુકવા દેવો નહી

જોઈયે. જારે બદનનો એક ભાગ બીછાનાની ગરમીથી પસીને ગરકાવ હોયેછે તે વખતે જારે બીજા ભાગ ઉપર થંડો પવન ફુકેછે, તારે ઘણી નુકસાંની કરેછે. જે લોકોને અરધા ચેહેરાનો લકવો એકાએક થઈ આવેછે તેનું કારણ ઘણુંખરૂ એજ હોયેછે; અને જરા બેદરકારપણાને લીધે વારેઘડીએ ઘણા ખરાબ પરીણામો નીપજેછે. એ પવન ફુકતો અટકાવવાને માટે પલંગને માથે દોહોડ અથવા બે ફીટ ઉંચાઈનું એક ચોકઠું બેસાડવું જોઈયે. એમ કીધાથી પવન બદનની ઉપરથી ફરી જશે અને પછી કાંઈ પણ નુકસાંની થશે નહી.

પલંગ તેમ બીછાનું ઘણું પોહોલું હોવું જોઈયે. સાંકડાં બીછાનામાં બરાબર કોર મંડાઈ શકાતી નથી અને એક બાજુ ઉપરજ ઘણો વખત લગી સુઈ રહેયાથી તે ઉપર વધારે દબાન થાયેછે અને લોહી બરાબર ફરતું નથી. પોહોલા ઢોલીયાનો બીજો ફાયેદોછે. જારે એક ભાગ ઉપર ઘણો વાર લગી સુતાથી ગરમી લાગેતો તરત બીજા ભાગ ઉપર કે જે હમેશાં થંડો રેહેછે તે ઉપર સુતાથી ચેન પડેછે અને અછી ઉંઘ આવેછે.

પલંગને હમેશાં દીવાલથી જરા દુર રાખવો, કાંયેકે દીવાલ ઘણીખરી સરદ હોયેછે અને તેથી ઘણી વેલા નુકસાંની થાયેછે.

આપણા લોકોમાં બીછાનાં વીશે ઘણું દરકારપણું હોયે એવું જણાતું નથી. હીંદુ લોકો ઘણુંકરીને જમીન ઉપર બીછાનું પાથરીને સુવેછે. ચાદર અથવા કુરતની જેવી ચીજ તેઓ જાણતા નથી; પણ સરદી, રોશની અને મછર માહેથી બંચવાને માટે માથાં લગી એક ઓઢણું ઓઢીને સુવેછે. સહવારનાં બીછાનાંને વીટાલી દેઈને ઉંચે મુકેછે અને રાતરે ઉખેડીને પાછું તેવીજ હાલતમાં પાંથરેછે; એથી બીછાનામાં સઘલો પરસેવ પચી રેહેછે અને છેલે ગંધ મારેછે. કેટલાએક લોકો ખાટલા વાપડેછે; તે જમીનથી એકથી તે દોહોડ ફુટ ઉંચો રેહેછે અને કાથાની દોરી વીટાલીને તેજ બીછાનાની મીસાલે વાપડેછે.

પારસી લોકોમાં બીછાનાં વીશે વધારે સંભાલ અને સુઘરાઈ હોયેછે. સઘલાં લોકો બીછાનું, ચાદર, ઈતીયાદી વાપડેછે. ગરીબ લોકો કુરતનીથી બેનસીબ હોયેછે પણ જે લોકોને જરા પણ જોગવાઈ બનેછે તો હરેક જાતની કુરતની વાપડવાને ચુકતા નથી. ગરીબ લોકો જગાની કોતાઈને લીધે દર સહવારે બીછાનું વીટાલીને પલંગ ઉચકી

નાખેછે. કુરતનીમાં તેઓ સંભાલ લેતા હોયે એવું લાગતું નથી. ઘ ણા લોકો કુરતની ટકાઉ રેહે એટલા માટે ઘટ કપડું વાપડેછે; પણ એક કસરથી બીજી નુકસાની શું થાયેછે તે તેઓ સમજતા નથી. ગા મટી પલંગમાં પાટી ભરેલી હોયેછે અને તે પસંદ કરવા જોગછે, કાં યેકે તે બદનને એકસરખો ટેકો આપેછે; એટલુંજ નહી પણ એકજ બી છાનાની જરૂર પડેછે. હાલ ઘણા લોકો ઈંગરેજી પલંગ વાપડેછે; તે માં પાટીયાં ગોઠવેલાં હોયેછે અને તે ઘણા કઠીણ હોવાથી બે બીછાનાં મુકવાં પડેછે. બીછાનામાં ઘણોખરો રૂ ભરવામાં આવેછે. જાંહાં બે બીછાનાં મુકવામાં આવેછે તાંહાં એક બીછાનું કાથાથી ભરેછે. ઘણી વે લા તેમાં કમાણો ગોઠવવામાં આવેછે. આ દેશમાં રૂઉ સેહેલથી મલી શ કેછે અને ગરમીમાં અથવા થંડીમાં અછી રીતે બદનની ગરમી સાચવેછે.

હવા.



કુદરતની માણસ ઉપર બખશેશો માહેની સઉથી મોટી બખશેશ હવાછે. તનદરોસતી, જીવ અને હવા એ તરણે નામો જાણે સાથે જો ડાયેલાંછે. જાંહાં તનદરોસતીને લગતી કાંઈ પણ વાત આવી એ ટલે હવા, હવા અને હવાનોજ વીચાર અને સવાલ આવેછે. એ હ વા શું ચીજછે, તે શી રીતે માણસને ઉપીયોગીછે, તે તનદરોસતી કે મ જાલવેછે અથવા બીગાડેછે તેનો ખેયાલ થોડાજ કરતા હશે.

હવાની ખુબીનું બેયાન ગવાઈ શકાતુંજ નથી. સર જાહન સીન કલેર થોડા બોલોમાં તેની ખુબી જણાવેછે; "જો તે પારદરશક નહી હતેતો માણસ જોઈ શકતે નહી; જો તેમાં કમાનીયત ગુણ નહી હતે તો માણસ સાંભલી શકતે નહી: જો તે જલદીથી છુટી નંહી પડી જાતે તો માણસ એક જગા ઉપરથી બીજી જગા ઉપર જઈ શકતે નહી; જો તે હમેશાં હીલચાલમાં નહી રહેતેતો તે ખરાબ થઈને જેહેરી થતે, દ રીયામાં મુસાફરી થઈ શકતે નહી, અને ઘણા અગતનાં સાંચાઓને એક કોરે મુકવા પડતે. જો તે ઉંચા પાહાડોનાં મથાલાંની ઉપરનાં કરતાં જમીન તરફ ભારી નહી હતેતો ફેફસાની બારીક નસો સુઝી

આંવતે અને ઘણી વેલા ફાટી જતે; અને જો હવા માહે જે જીવ બ ખશનારો તતવછે તે જો દમમાં લેવામાં નહી આવતેતો માણુસ જાત ગુમ થઈ જતે." એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે માણુસનું સુખ અને તેનો જાન પણ હવા ઉપર આધાર રાખેછે. માણુસોને જે તરેહવાર મુશક લ દરદો થાયેછે તે માહેનાં સેંકડે ૯૫ દરદો ખરાબ હવાને લીધે હોયેછે.

પેહેલાં હવા શું ચીજછે તે તપાસી જોઈયે. હવામાં મુખ્ખીય બે હવા માતરે સાથે ભેલાયેલી આવેછે; તેઓમાં કાંઈ રસાયન સંજોગ નથી. એ હવા આખ્ખસીજેન અને નાઈતરોજેનછે. હવામાં જે બી જી ખુબીઓછે, જેમકે જીવને સલામત રાખ્ખવાની, લોહીને બદનમાં ફરતું કરવાની અને ખરાબ કાલું થઈ ગયેલાં લોહીને પાછું લાલ કર વાની, બદનને ગરમી આપવાની, તે સઘલી ખુબીઓ આખ્ખસીજેન હવાને લીધેછે. આખ્ખસીજેન હવા પોતે જાતે ઘણી જલદછે, અને જો તેજ હવા માતરે દમ લેવામાં આવેતો જરૂર કરતાં વેધુ ઉતમ લોહીમાં તથા બદનની ગરમીમાં ફેરફાર થઈ જાયેછે, લોહી ઉછલી આવેછે, બદ ન તપી આવેછે; ટુકામાં એ હવા એટલી જલદછે કે તે તાંમોશ થઈ શકતી નથી. જેમ જલદ દવાઓ પાણી નાખીને નરમ કરીયા વગર પીવાયેજ નહી, જેમ ઘણી વેળા બરાંનડી દારૂને નરમ પાડવાને માટે પાણી નામવું પડેછે, તેમજ કુદરતે આખસીજેન હવાને નરમ પાડવા ને માટે તેની સાથે નાઈતરોજેન નામની હવા ભેલીછે. એ નાઈતરો જન હવા પોતે જાતે જો દમ લેવામાં આવેતો નુકસાંનકારકછે; તે ઉપર કદી પણ માણુસ એક પલ પણ જીવી શકે નહી; પણ જારે આખ્ખસી જેન હવા સાથે ભેલાયેછે તારે તે વગર અડચણે દમમાં લેવાઈ શકાયે છે. આખ્ખસીજેન હવા એટલીતો જલદછે કે તેની સાથે ચારઘણી નાઈતરોજેન હવા ભેલેલીછે; એ પરમાણુમાં કદી પણ ફરક પડતો ન થી. થંડાં અથવા ગરમ મુલુકોમાં, નીચી અથવા ઉંચી જગા ઉપર હવામાં એ બેઉ હવાનું પરમાણ એકજ રેહેછે; જો તેમાં કાંઈ પણ ફરક પડેતો માણુસ સુખેથી જીવી શકે નહી.

હવામાં એ બે હવા સીવાએ બીજી હવાઓનાં ભેલ આવેછે; અ ને એ ભેલ ઓછો અથવા વધતો હોયેછે, તેમાં કરબાનીક આસીડ હવા અને પાણીનો બાફ હમેશાં હાજર હોયેછે. હવામાં ઘણુંકરીને આ નીચે પરમાણેની મેલવણી આવેછે.

સત કરવાં નહી; ઓરડામાં ખોલો પવન આવવા દેવો જરૂરછે. વ
લી કટકાનો એક દડો કરીને કદી પણ સેક કરવો નહી, તેથી એકસર
ખો સેક થઈ શકતો નથી; કોઈ ભાગ ઉપર વધારે ગરમી લાગેછે અ
ને બીજો ભાગ તદન થંડો રહી જાયેછે. એટલા માટે સેકનો કટકો
તે ભાગ ઉપર પાંથરી દેવો જોઈયે. જારે કટકો પાંથરી દેવામાં આવે
છે, તારે તે દડાનાં આકારમાં રાખેછે તે કરતાં જલદીથી થંડો પ
ડી જાયેછે, તેનો અટકાવ કરવાને માટે હમેંશાં તે કટકા ઉપર એક
આઈલ કલાઠનો મોટો કટકો પાંથરવો. એમ કીધાથી ઘણોવાર લ
ગી ગરમી રેહેશે, તે ભાગ ઉપર એક સરખી ગરમી લાગશે અને દ
રદીને ગરમી ખુશ માલમ પડશે; સેક ઘણોવાર લગી ચાલુ રહેયાથી
દરદમાં ફરક પડશે અને લોહી અંદર ધાઈ આવવાની ધાસતી રેહેશે
નહી. સેક કરી રહેયા પછી પણ તે ભાગ ઉઘાડો રાખવો નહી, પણ
તે ઉપર તરત એક કોડો ફ્લાનેલનો કટકો વીતાલી લેવો જરૂરછે.
નહીતો સેક કીધેલી સઘલી અસર નકામી પડેછે, અને દરદ વધી પ
ડવાની ધાસતી રેહેછે.

સેક ઘણી વેલા ચાલુ રાખવાની જરૂર પડેછે. એ વખતે કટકા
ઓ બદલીને સેક કરીયા કરવો કંટાલા ભરેલુંછે. એવી હાલતમાં
એક ફ્લાનેલનો બેવરો કટકો કરી ગરમ પાણીમાં બોરીને નીચવવો,
પણ તે માંહેથી સઘલું પાણી કાહાડી નાખવું નહી; પણ તેમાં એટ
લું પાણી રાખવું કે તે ટીપકાયા કરે નહી; તેવો ભીનો કટકો દરદી
ભાગ ઉપર એકસરખો પાંથરવો અને તરત તે ઉપર આઈલકલાથ
નો એક કટકો મુકીને બાંધી લેવો; આઈલકલાથનો કટકો ફ્લાનેલના
કટકાથી મોટો હોવો જોઇયે, કે પાણીને ઉડી જવાને કાંઈ પણ જગા
મલે નહી. એ પરમાણે કીધાથી થોડી મેહેનતે ચાલુ સેક થઇ સકે
છે. એ કટકો દર બે અથવા તરણ કલાકે બદલીયા કરવો.

સપનજીયો પાઈલીન નામના બનાવટના કટકાની એવી ખુબી
છે કે તેમાં પાણી ઘણોવાર લગી રહી શકેછે અને ગરમી ચાલુ રેહેછે,
એ વીશે બીજી જોગવાઈએ સમજાવીશું.

સેક કરતી વખતે તરેહવાર દવાઓ વાપડવામાં આવેછે. ખસ
ખસના પોસના સેકમાં, પાણીમાં એ પોસ ઉકાલીને વાપડવામાં આ
વેછે. ઘણી વેલા દવાઓનો બાફ આપવાને માટે સેક કામે લગાડે

છે. તરપીટન, કપુર, ક્લોરોફારમ ઈતીયાદી દવાઓનો બાફ આપવાને માટે, ગરમ પાણીમાં બોરેલા ફલાનેલના કટકાઓ ઉપર એ ચીજો એક સરખી રીતે છાંટવામાં અને પછી તે ભાગ ઉપર લગાડવામાં આવેછે.

મુંબઇમાં સહીયડનો રોગ.



ગયા ડીસેમબર મહીનાથી મુંબઇ શેહેરમાં પુશકલ સહીયડનો રોગ ફેલાવા માંડીયો હતો અને હાલ થોડો થોડો નરમ પડવા માંડીયો છે. આગશટ મહીનાની આખેરી લગી નજદીક ૧૦૭૨ લોકો એ રોગથી મરણ પાંમીયાં હતાં. પેહેલાં તેનું જોર ઘણું ભારી હતું અને થોડાં અઠવાડીઆંમાં પુશકલ મરણો થયાં હતાં. ગયા બે મહીનાથી તેનું જોર કમતી માલમ પડેછે. મરતીયુકની ટીપ ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે દર મહીને મરણ નીપજેલાં માલમ પડેછે, તે માહેથી મોટો ભાગ બચ્ચાં હશે તેમાં કાંઈ પણ શક નથી.

ડીસેમબર	૧૯	મારચ	૧૮૮	જુન	૨૩૦
જાનેવારી	૩૫	એપરેલ	૧૯૯	જુલાઇ	૮૬
ફેબરવારી	૮૧	મેએ	૨૦૬	આગશટ	૨૮

એ રોગથી એટલાં બધાં બચાંનો નાસ થયોછે, દર વરસે થાયેછે અને હજુર થતો જશે, તે ઉપર હજુર સુધી સરકારે દીલોજાનથી વીચાર કીધો હોયે અથવા લોકો તે ઉપર જરાપણ વીચાર લેઈ જતા હોયે તેવું કાંઈ લાગતું નથી. હજુર સુધી ઘણા લોકોનો વીચાર મકમ રહી ગયોછે, કે સહીયડ રોગ ખોદાએ દરેક જણને માંટે મોકલેલો છે, તેના પંજામાહેથી કોઈ છટકી જઈ શકતું નથી અને તેનો અટકાવ કરવાનાં સઘલાં ફાંફાંછે અને ખોદાની મરજીની સાંમણે થવું ગુનાહછે. ખોદાની બખસેશથી એ બુરા રોગને અટકાવવાનો ઉપાયે માણસના હાથમાં આવીયોછે, પણ ઘણા જણ તેની ખુબી સમજીયા છતાં બેદરકારપણું બતલાવેછે અને જારે રોગ આવી પડેછે તારે વીચારમાં પડેછે. સરકાર એ રોગનો અટકાવ કરવાની ખુબી અછી રીતે જાણેછે, પણ તેને કાંમમાં લાવવાને માંટે એટલીતો ઢીલ અને બેદરકારપણું બતલાવેછે કે તે ઉપાયે તદન નકામો હોયે એવું લાગેછે. ખરી

વાતછે, કે સરકારે ગઉ શીતલાનો ઉપાએ કામે લગાડવાને માટે ડાંકટ રો અને બીજાં માંણસો કામે લગાડીયાંછે; તેઓ ગામેગામ ફરેછે અને તાંહાંનાં જે બચાઓ આવેછે તેઓને ગઉ શીતલા મુકેછે. લોકોનો મોટો ભાગ હજુર તેના ફાયેદાથી અંજાણાછે પણ તેઓને ફુસલાવવાને માટે અથવા તેઓને ગરજ પડેતો જરૂર પાડવાને માટે કાંઈ પણ ઉપાયે કામે લગાડીયા નથી. વલી ગઉ શીતલાની અસર થઇછેકે નહી તે કોઈ તપાસતું નથી; પછી જારે એક વખત ગઉ શીતલા મુકેલાં બચાંમાં સહીયડ આવેછે તારે તેઓનું આકીન ગઉ શીતલાના ઉપાયે ઉપરથી ઉઠી જાયેછે અને જો કમનસીબે મરણ નીપજેછે તો તેઓ ગઉ શીતલાનેજ સર લેઈ જાયેછે. વલી ગઉ શીતલાની રસી મલવી ઘણી વખતે મુશકેલ પડેછે; જારે લોકો ગઉ શીતલા મુકાવવાને હોંશ બતલાવેછે તારે તેઓને વાયદા ઉપર વાયદા દેવામાં આવેછે; પછી તેઓ ઢકેલા ખાવાને ચાહાતાં નથી અને તે વાત વીસરી જાયેછે. એ પરમાણે સરકાર તરફની અધુરી માવજતથી એ અકસીર ઉપાયે તદન નકામો થઈ પડીયોછે.

સરકાર એખલી સઘલું કરી શકતી નથી; લોકોએ પણ સરકારને મદદ કરવી જોઇયે. જારે સરકાર જુવેછે, કે જંગલી વેહેમી લોકો ઉપર જુલમ પાડીયાથી કાંઈ ફાયેદા થતા નથી અને સમજુ દેશી લોકો કાંઈ ઉલટ બતલાવતા નથી, તારે તેની ઉલટ ટુટી જાયેછે અને પોતાથી જેટલું બનેછે તે કરેછે. તોયપણ સરકારની એક વધુ ફરજછે. તેની મતલબો માહેલી એક મતલબ લોકોને સુખી રાખવાનીછે. સરકારને ઘટેછે, કે ગામેગામના સમજુ અને કાબુ વાલા શખસોને બોલાવવા, તેઓને ગઉ શીતલાના ઉપાયેની ખુબી સમજાવવી અને લોકોમાં તે વીચાર ફેલાવવાની ભલામણ કરવી. એક વખત એમ કીધું, એટલે બસ નથી; દર વરસે અને એ પરમાણે વરસોના વરસ લગી તે બાબદ ઉપર ખંતી રેહેવું અને તારેજ સરકાર પોતાની મતલબમાં ફાવશે.

ગામના સમજુ લોકોએ પણ એ બાબદમાં ઉલટ પકડવી. જેમ બને તેમ બેસમજ લોકોને ગઉ શીતલાના ફાયેદા વીશે સમજાવવું; પોતાના કુટુંબમાં તેનો ફાયેદો લેઈને તેના દાખલાઓ બતલાવવા. પડોશીનું દુખ પોતાનું સમજવું; અને તારેજ કાંઇ ફાયેદાની નીશાણીઓ નજરે પડશે.

યુરોપના કેટલાંએક દેશોમાં અને હાલ ઇંગલંડમાં એ વીશેની સ રકારે લોકો ઉપર જરૂરીયાત પાડીછે. એ જરૂરીયાત હીંદુસથાનના લો કો ઉપર પાડવાને હજીુર વીલમછે. પણ સરકારે અને લોકોએ બન તી કોશેશ કરવામાં પછાત પડવું જોઇયે નહી. સરકાર હાલ જેટલાં માણસો કામે લગાડેછે તેમાં વધારો કરવો જરૂરછે. મુંબઈ શેહેરની આથ લાખ માણસની વસતીમાં માતરે આથ અથવા દશ માણસો પુ રતાં નથી. લોકોને હજીુર બરાબર ખબર નથી, કે સરકાર તરફથી ગ ઉ શીતલા મુકાવવામાં આવેછે અથવા જો મુકાતો હોયેતો તે કેઈ જગા ઉપર મુકવામાં આવેછે. મુંબઈના ૧૪ ભાગ કીધાછે; દરેક ભાગમાં તરણ ચાર માણસ જાથુક રેહેવાં જોઈયે; અને દરેક લતાના લોકોને જાણવું જોઈયેછ કે ફલાણી જગા ઉપર ગઉ શીતલા મુકવામાં આવેછે.

ઘણી વેલા સારી રસી મલવાને મુશકેલ પડેછે, કાંયેકે બેસમજ તેમ સમજુ લોકો પોતાના બચ્ચાં માહેથી રસી આપવાને ખુશી નથી; માંણ સો કોઈ વેલા ફુસલાવીને રસી મેલવેછે, પણ ઘણી વેલા તેઓને સુકી રસી વાપડવી પડેછે. પુશકલ રસી મેલવવાનો હાલ યુરોપમાં એક ઉ પાયે દાખલ કીધોછે. તેઓ વાછરડાના પેટ આગલ ૫૦—૬૦ નસત ર વાતે ચપકા પાડીને રસી મુકેછે અને ચોથે દાહાડેથી તે છઠે દાહાડા લગી તે માહેથી રસી કાહાડીને બચાંઓમાં મુકવામાં આવેછે. એ પ રમાણે એક વાછરડા માહેથી બસો અથવા તરણસો બચાંને ચોખી તા જી રસી મુકાઈ શકાયેછે. એવોજ ઉપાયે અહીં હીંદુસથાનમાં કામે લ ગાડવામાં આવેતો ઘણો ફાયેદો થાયે. ઘણા લોકો અને તેમાં હીંદુ લોકો એક જાતના બચાંની રસી બીજી જાતમાં મુકવાને આણાકાણી ક રેછે; પારસી લોકોમાં પણ થોડી ઘણી એવી છીટછે. હીંદુ અને પા રસી ગાએ અને વાછરડાને પાક ગણેછે અને તે માહેથી તરતની રસી લેવાને કાંઇ ઘણી અડચણ લેશે નહી.

પરચુટણ.

મરદ અને ઓરતનું વજન—મો૦ કવેટેલેટ અજમાયશ ઉપરથી મરદ અને ઓરતનાં વજન વીશે આ નીચે પરમાણે જણાવેછેઃ—જેમ ઉંચાઇમાં બેઉમાં ફરક પડતો જાયેછે તેજ પરમાણે તેઓના વજનમાં પણ ફરક રેહેછે. પેહેલાં જનમથી છોકરો છોકરી કરતાં વજનમાં વધુ હોયેછે અને તે થોડા વરસ લગી ચાલીયા કરેછે; પછી છોકરી વજનમાં વધેછે તે છેક બાર વરસે બેઉનું વજન બરાબર થાયેછે. ૧૫ અને ૨૦ વરસની ઉમર વચે મરદનું વજન ઓરત કરતાં ઘણું વધી પડેછે. ૨૦ વરસની ઉમર પછી મરદ વજનમાં ઘણો વધતો નથી; ઓરતનું વજન એ ઉમર પછી બચાં જનીયાથી કમતી થતું જાયેછે; મરદનું વજન ૪૦ વરસે પુખ્ત થાયેછે; ઓરતનું વજન જારે બચાં જનવાનું બંધ થાયેછે, તારે વધવા માંડેછે અને ૫૦ વરસની ઉમરે વજન પુખ્ત થાયેછે. બુઢાપણામાં બેઉનું વજન કમતી થતું જાયેછે.

તરતના જનમેલાં બચાં કરતાં પુખ્ત ઉમરનું માણસ ૨૦ ઘણે ભારી થાયેછે; ઉંચાઇ ૩ા ઘણી થાયેછે.

ધુલનો ઉપીયોગ—વાડા સાફ કરવાને માટે અને તેને ખાતર મીસાલે વાપડવાને માટે, ધુલનો ઉપીયોગ કરવામાં હાલ ઇંગલંડમાં ચકચાર ચાલી રહીછે; અને સઘલી તરફથી તેના ફાયેદા જણાવવામાં આવીયાછે. મુંબઇમાં વાડાઓની હાલત એટલીતો ખરાબછે, અને તેને લેઈ જવામાં એટલીતો ગલીચી માલમ પડેછે, કે જેમ બને તેમ ધુલનો ઉપીયોગ કરવામાં આવે તેમ વધારે સારૂં.

હેલઠ આફીસર (શેહેરની તનદરોસતી જાલવવાને માટે નેમણુક કીધેલો શખ્સ)—ઈંગલંડમાં હેલઠ આફીસરની જરૂરીયાત દરેક જણ એટલીતો સમજેછે કે જે કસબામાં દશ હજાર માણસની વસતી થઇ એટલે તાંહાં એવો શખ્સ થેરવવાને ખંતી રેહેછે. આજ થોડી મુદત થઈ હીંદુસથાનના તરણ મુખીય શેહેરમાં હેલઠ આફીસર જેવો શખ્સ થેરવવામાં આવીયોછે; પણ બીજાં ઘણાં મોટાં શેહેરોમાં એવા શખસની નીશાણી પણ નથી; અથવા સરકારને એવો શખ્સ થેરવવાનો વીચાર પણ નથી !

દારૂ અને પાણી પીનારા—ડાકટર જાહનસન એ બેઉમાં ફરક આ રીતે બતલાવેછે. પાણી પીનારો નહી અતીઅંત ખુશીમાં કે નહી ઉદાસીમાં આ દુનીયાથી સાંતપણે ચાલીયો જાયેછે અને ઘણાએક દરદોથી બચી

જાયેછે. દારૂ પીનાર ઘણોજ થોડો વખત અતીશે ખુશી ખુરમીમાં અને બાકીનો લાંબો વખત ઉદાસીમાં કાહાડેછે. તે વલી ઘણો દરદી હોયેછે. એ ઉપરથી પાણી પીનારને વધારે સુખ મલેછે, અને જેમ આપણે તેની નજદીક વધારે જશું તેમ આપણે વધારે સુખી રેહેશું.

સીસાંની નલીમાં કલઈનુ પર—આજશુધી સીસાંની નલીઓ પાણી લેઈ જવામાં ઘણી વાપડવામાં આવેછે અને તેથી ઘણી વેલા ઘેરફાયેદા થાયેછે. હાલ અમેરીકામાં સીસાંની એવી નલી બનાવવામાં આવેછે કે તેમાં જેટલી જાડાઈનું જોઇયે તેટલું કલઇનું પર આપવામાં આવેછે અને તે સીસાં સાથે મજબુત મલી ગયેલી હોયેછે અને મંડીયાથી તેમાં કદી પણ ચીરા પડતા નથી. એવી નલીમાં પસાર થયેલું ગમે તેવું પાણી બીગડતું નથી અને માણસના સુખમાં એ સોધથી એક સુખ વધીયુંછે. મુંબઈમાં જાંહાં વેહારનુ પાણી ઘણુંખરૂં વપડાયેછે તાંહાં એવી જાતની નલીઓ દાખલ કરવી જરૂર છે. એ નલીઓ Broadhouse, Shaw and Hame's Patent Lead Encased Tin-pipe ને નામે ઓલખાયેછે.

ચરચા પતરીઓને ખબર.

ખુશાલ ઈનતેજાર—ગોરાનો મરજ દવા પીધાથી અથવા લગાડીયાથી સારો થઈ શકતો નથી, તેથી દવા કરવી ફોકટછે. ગોરાનો મરજ તદન સારો કરવાનો ઉપાયે એજછે કે જે સુરાખ માહેથી ગોરો ઉતરેછે તે કોઈ ડાકટર પાસે અથીયારની મદદથી પુરાવી લેવું. જંતર બાંધીયાથી ઘસારો પડેછે અને લોહી નીકલેછે તેનું કારણ એછે કે તે બરાબર મજબુત બંધાતું નહી હશે અને ઉપર નીચે હીલીયા કીધાથી ચાંમડી ઉપર ઘસારો પડતો હશે. જંતરને જગા ઉપર રાખવાને માટે એક કુલાંની નીચેથી બાંધવાનો પટો આવેછે, તે બાંધવો જરૂરછે.

Subscriber—બેહજમીયતી થવાના કારણો ઘણાંછે. તમે તમારા સરીરની સંભાલ લેતા હોવો અને ખાધા પીધામાં અંદાજો રાખતા હોવો તો પણ તમુને બદહજમીયતી થઇ શકે, વખતસર તમે ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાતા નહી હશો, કદાચ તમે ખાવાનો વખત એકસરખો રાખતા ન હશો, કદાચ તમારી કસરત થોડી હશે, કદાચ તમુને ફીકર ચીતા હશે, કદાચ ખોરાકમાં ખટાસ અથવા તીખાસ વધારે હશે અને એવાં કાંઈ બીજાં શો કાર

ણો હશે, તે કારણ બરાબર સોધી કાહાડવું જરૂરછે અને તે કારણ સોધી કાહાડીયા પછી તમારો ઉપાયે તમુનેજ સુજ પડશે. દવા તમુને થોડોજ ગુણ કરશે.

દી. જી. પટેલ—(ઇલાવ) કાનના દરદ વીશે જોગવાઇએ સમજ આપશું, તનદરોસતી ચોપાણીયાંની મુલ મતલબ દરદોના ઉપાયો સમજાવાની નથી.

ખુલાસાનો ઈનતેજાર—જો એક વીદીયારથી આંખથી હેરાન થતો હોયેતો કદીપણ રાતરે અથવા બતીની મદદથી વાંચવું નહી, સહવારનો પોહોરનો વખત અભીયાશ કરવાને ઠીકછે, રાતરે જલદીથી સુઇ જવું અને સહવારે સકારે ઉઠવું અને ખોલી હવામાં ફરવા જવું જરૂરછે.

S. M. B. P.—લખેછે કે "રોજ સહવારના દાંતન કરતી વખતે પીત પાડવાની ઘણીજ ખરાબ આદત નાહાનપણથી પડી ગયાના સબબથી જો કોઇ દાહાડે કાંઇ ઉતાવલને લીધે પીત પાડવાને નથી બનતું તો આખો દાહાડો માથું ઘણું દુખી જીવ દોવાયા કરેછે અને કાંઇ કામકાજ સુજ પડતું નથી." એ ભુંડી તેવ આપણાં લોકોમાહેથી જતી રેહેવી જોઇયે. એ ઘણી નુકસાનકારકછે અને કેટલાએક દરદો પેદા કરેછે. પેહેલાં એ તેવ મુકી દીધાથી જેવી સઘલી ભુંડી તેવો મુકી દેતી વખતે અડચણો લાગેછે તેમ કદાચ લાગશે, પણ સબુરી અને હીમતથી છેલે હરકોઈ શખ્સ તેની ઉપર ફતેહ પામી શકશે.

Enquirer—ઘણાં સુખચેન છતાં માણસ તનદરોસત રેહેતું નથી અને તવાયેલું રેહેછે, કારણ કે એવી હાલતમાં તેવણને લાડ ઘણો હોયછે અને તનદરોસતીને લગતા કાયેદાઓ જેમકે કસરત, અંદાજેથી ખાવું પીવું, ઈતીયાદી ભુલી જાએછે અને તેથી તેઓ હમેશાં હેરાન રેહેછે. જારે મોઠા બનાવથી તેઓ નાચાર હાલતમાં આવી જાયેછે તારે તેઓને આપોઆપ તનદરોસતીના કાયેદાસર ચાલવું પડેછે, એટલે કસરત કરવી પડેછે, ખાવામાં અંદાજો કરવો પડેછે ઇતીઆદી અને તેથી બીજી ફકર ચીતાઓ છતાં તેઓ આસુદે રહી શકેછે. એનો દાખલો આપણા માતબર લોકોના છોકરાઓમાં હમેશાં જોવામાં આવેછે. તેઓ સઘળી જાતના સુખચેન છતાં કેવા દુબળા અને દરદી રેહેછે; અને ગરીબ લોકોના છોકરાઓ તરફ કેવી અદેખાઇની નજરથી જુવેછે. તેઓને પણ ગરીબ હાલતમાં આવવા દેવો અને જોશો કે તેઓ કેવા તનદરોસત થાયેછે!

તંનદોરોસતી.

ઓકટોબર ૧૮૬૮

મુંબઈ શેહેરની જાહેર ઈમારતો.

શેઠ કા૦ જે૦ રેડીમનીની આંખની હાસપીટલ.—શેઠ રૂસત મજી જમશેદજી જી૦ ની નીરઉપાયે દરદની હાસપીટલ.— સર જમશેદજી જીજીભાઈનું સુવાવડખાનું.

આંખના દરદીઓને માટે, રગતપીત અને બીજાં નહી સારાં થ ઈ શકે એવા દરદીઓને માટે અને સુવાવડી ઓરતોને માટે મોટી સર જમશેદજીની હાસપીટાલને લગતી બીજી તરણ હાસપીટલોછે.

પેહેલી બે હાસપીટાલોની બાંધણીની ઘણી ખરી એકસર ખીછે, અને બેહુમાં દરદીઓને માટે ઘણોખરો એકસરખો બંદો બસત કીધોછે. આંખની હાસપીટલમાં દરદીઓને રેહેવાને મા ટે મોટા બે સલગ ઓરડાઓછે અને તેની બેઉ બાજુએ ૧૦ ફીટ પોહોલા અને ૨૦ ફીટ ઉંચા વરેનડાછે. દર ઓરડાની લંબા ઈ ૫૦ ફીટ, પોહોલાઈ ૨૪ ફીટ અને ઉંચાઈ છાપરાનાં મથાલાં લ ગી ૩૬ ફીટનીછે. સઘલી મલીને દર ઓરડાની નજદીક ૩૪૮૦૦ કીયુબીક ફીટ થાયેછે. દર ઓરડામાં દરદીઓને માટે ૧૬ બીછાના છે, તારે દર માણસને ૨૧૭૫ કીયુબીક ફીટ જગા મલેછે. એ ઓર ડાઓનું મોહ પસચીમ અને ઉગમણ તરફછે. દીવાલમાં રોશનીને મા ટે દર બાજુએ તરણ ભોક કીધાછે અને તેમાં કાચ જડી લીધાછે. દર ઓરડામાં સામણે સામણે છ છ બારી બારણાંછે. બારી ૧૨ ફીટ ઉં ચાઈનીછે અને સઘલી વેનીશીયનનીછે. જમીનની પથરથી ફરસબં દી કરી લીધીછે અને તે "મોઝેક" ફાશણનીછે અને તે ઘણી સુંદ ર દીશેછે. ઓરડાઓને બે નાકે બીજા ઓરડાઓછે. દક્ષીણ તરફ

ના ઓરડાઓમાં દવાખાંનાની અને દરરોજ સહવારે સલાહ લેવા આવનારા દરદીઓને માટે ગોઠવણ કીધીછે. ઉતર તરફના ઓરડાઓમાં વચમાં એક ૨૫) ફીટ લાંબો ઓરડોછે અને તેમાં દરદી ઓરતોને રાખવામાં આવેછે.

રગતપીતના દરદીઓની હાસપીટલમાં પણ બે મોટા ઓરડાઓછે અને તેમાં સઘલાં મલીને ૩૨ દરદીઓને રેહેવાને માટે જગા કીધીછે. એ હાસપીટલમાં બેઉ નાકે બીજા ઓરડાઓની ગોઠવણ કીધી નથી તેથી તે આંખની હાસપીટલ કરતાં નાહાનીછે. બીજી સઘલી ગોઠવણ અને બનાવટ એકસરખીછે.

સુવાવડખાંનામાં નજદીક ૨૪ બીછાનાની ગોઠવણ કીધીછે. ઉતર તરફથી એક બાજુએ એક મોટો ઓરડોછે; તેની લંબાઈ ૪૦ ફીટની, પોહોલાઈ ૨૧ ફીટની અને ઉંચાઈ ૨૦ ફીટનીછે. એ ઓરડામાં ૧૬ બીછાના ગોઠવીયાંછે, અને દર આદમીને ૧૦૫૦ કીયુબીક ફીટ જગા મલેછે. દક્ષીણ તરફ વચોવચમાં બે નાહાના ઓરડાઓછે અને તાંહાં સુવાવડી ઓરતોને રાખવામાં આવેછે. બેઉ બાજુએ ફરતી ગાલરીછે અને તાંહાં ઓરતો અને બચાંઓને દરરોજ દવા અને સલાહ મલેછે. મોટા ઓરડામાં ૧૦ બારી અને એક મોટું બારણુંછે. દર બારી ૫) ફીટ પોહોલી અને દશ ફીટ ઉંચીછે. છાપરાંમાં સકાઈ લાઈટો ગોઠવીછે. ભોંયેનો કોબો પથરનોછે.

એ સઘલી હાસપીટલો તપાસતાં માલમ પડેછે કે આંખની અને રગતપીતના દરદની હાસપીટલો જે માતરે થોડી મુદત થઈ બાંધવામાં આવીછે, તેમાં સર જમશેદજીની હાસપીટલ અને સુવાવડખાંના કરતાં સઘલી રીતની હવા, રોશની અને જગાની ગોઠવણ ઘણી અછીછે. દર હાસપીટલમાં દર માણસને આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે કીયુબીક ફીટ જગા મલેછે.

સર જમશેદજીની હાસપીટલ ભોંયતલીયે.. ૧૨૯૬ કી૦ ફી૦

જગામાં દરદીઓની ચોકસ સંખીયા હોયછે તોય પણ આંખની અને રગતપીતની હાસપીટલમાં છાપરૂં ઘણું ઉંચું લીધાથી દરેક દરદીને માટે કેટલીએક કીયુબીક ફીટ જગા વધી પડેછે; અને એ પરમાણે એકસરખી મલતી ચોરસવાર જગામાં એકને ઓછો અને એકને વધુ હવાનો લાભ મલેછે.

મુંબઈમાં યુરોપીયન લોકોને માટે એક બીજી જાહેર હાસપીટલ છે, પણ જાંહાંસુધી એ હાસપીટલની ચોકસ હમેશની જગા બંધાયે નહી તાંહાંસુધી કાંમચલાઉ જગાનું બેયાન આપવું નકામુંછે.

મુંબઈમાં મરણ.



દર શેહેર અને ગાંમડાંમાં મરતીયુકની ટીપ રાખવાની જરૂર વીશે આગલા એક આંકમાં આ નીચે પરમાણે જણાવીયું હતું. "મરતીયુકની ગણતરી રાખવાની જેટલી અગતછે તેટલી બીજાં થોડાંની જ હશે, કાંયેકે તે ઉપર શેહેરની સુધરાઈ કરવાનો સઘલો આધાર રેહેછે. શેહેરના કીયા ભાગ ઉપર મરણ ઘણાં થાયેછે, તાંહાંની વસતી સાથે સરખાવતાં તે ઘણાંછે કે થોડાં, તે ભાગની હાલત કેવીછે, કેઈ જાતનો રોગ એકજ ભાગ ઉપર વધારે પંથરાયેછે, કેઈ જગા ઉપર કાંઈ પણ બુરો મરજ પેહેલાં શીરૂ થાયેછે, તેનું કારણ શું, કેઈ ઉમરમાં મરણો ઘણાં નીપજેછે, વસતી પરમાણે કેઈ જાતમાં મરણ ઘણાં થાયેછે, તેનું કારણ શું, કેઈ રૂતમાં મરણ વધુ થાયેછે અને તેનું કારણ શું, શેહેરમાં કીયું દરદ સાધારણછે, મરદ કરતાં ઓરતમાં મરણ વધુછે કે ઓછું; વસતી સાથે સરખાવતાં કીયા ધંધાદારીઓમાં વધારે મરણ નીપજેછે અને તેનું કારણ શું, મુવેલાં જનમેલાંની સંખીયા કેટલી થાયેછે ઈતીયાદી, એ સઘલી અગતની બાબદો મરતીયુકની ટીપ રાખીયાથી માલમ પડેછે અને દરેક અડચણને માટે શુભ ઉપાયે કરવાને બની આવેછે."

મુંબઈમાં મરતીયુકની ટીપ પેહેલ વેહેલાં ૧૮૪૮ થી લેવામાં આવીછે અને તેના રીપોરટ દર વરસે બાહેર પડેછે. ૧૮૬૬ લગી એ રીપોરટો સરકાર તરફથી લેવામાં આવતા હતા. હાલ ગયે વરસથી

મીયુનીસીપાલીટી ખાતેથી નીકલેછે. ૧૮૬૬ નો રીપોરટ હજી બા હેર પડેલો દીસતો નથી.

મુંબઈ શેહેરની વસતી કદી પણ એકથમ રહી નથી. તે દીન પર દીન વધતી જાયેછે. વલી વરસના કેટલાએક મહીનાં તે વધી પ ડેછે અને બીજા મહીનાં ઓછી થઈ જાયેછે. તેનું કારણ વસતી ની ગણુતરીની બાબદ સાથે આગલ જણાવીયું હતું, એ કારણોને લી ધે મરતીયુકની સંખીયા દર વરસે કદી પણ એકસરખી રહી નથી.

૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૭ લગી મુંબઈ શેહેરમાં આ નીચે પરમાણે મરણુની સંખીયા થઈ હતી.

	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧૮૪૮	૨૫૧	૧૦૯૭૫	૭૩
૧૮૪૯	૨૭૪	૧૨૯૯૩	૮૬
૧૮૫૦	૩૦૪	૧૬૯૭૫	૧૧૩
૧૮૫૧	૨૩૫	૧૪૪૮૯	૯૬
૧૮૫૨	૨૫૨	૧૩૫૧૧	૯૦
૧૮૫૩	૨૪૨	૧૩૯૨૨	૯૩
૧૮૫૪	૨૬૮	૧૭૭૪૨	૧૧૮
૧૮૫૫	૨૮૧	૧૪૬૪૭	૯૮
૧૮૫૬	૨૮૮	૧૫૪૯૫	૧૦૩
૧૮૫૭	૩૩૩	૧૭૨૧૦	૧૧૫
૧૮૫૮	૩૩૫	૧૪૦૨૮	૯૩
૧૮૫૯	૩૨૮	૧૪૫૮૭	૯૭
૧૮૬૦	૩૬૧	૧૪૧૪૮	૯૪
૧૮૬૧	૩૩૭	૧૫૮૬૩	૧૦૬
૧૮૬૨	૩૫૪	૧૫૧૫૮	૧૦૧
૧૮૬૩	૪૫૮	૧૯૭૪૭	૧૩૨
૧૮૬૪	૪૩૦	૨૫૨૦૬	૧૬૮
૧૮૬૫	૩૯૩	૨૭૫૦૨	૧૮૩
૧૮૬૬	...(?)	૧૬૮૩૨	૧૧૨
૧૮૬૭	૫૮૮	૧૫૫૦૦	૧૦૩

એ ટીપ તપાસીયાથી માલમ પડશે કે ૧૮૫૦ થી તે ૧૮૬૨ લગી ઘણુંખરાં એકસરખાં મરણુ થયેલાંછે; અને સરાસરી દર વરસે ૧૫ હજા ર મરણુની આવરેજ આવેછે. ૧૮૬૩—૬૪ અને ૬૫ માં મરણુની સંખીયા દોઢાડથી તે પોણાબે ઘણી વધી પડેલી માલમ પડેછે; અને વલી ૧૮૬૬ અને ૬૭ માં આગલની માફક ૧૫ હજારની સરાસરી થોડાક સેહેજ વધારે આવીછે. સઘલા જણુને ખબરછે કે ૧૮૬૩—૬૪ અને ૬૫ માં મુંબઈ શેહેરની વસતી વેપાર અને સટાને લીધે ઘણી વધી પડી હતી અને એ વખતે એટલાં મરણુ વધી પડે એમાં અજાયેબ થવાનું કાંઈ પણ કારણુ નથી. એ વખતે વસતીની ગણુ તરી પણુ કરવામાં આવી હતી અને તે ૮) લાખ ઉપરની ગણાઈ હ તી. ૧૮૬૪ માં મુંબાઈ શેહેરની વસતીના આશરે [illegible] ની

ગણાયો હતો; પણ તે ભરૂશા જોગ નહી હતો. ૧૮૬૫ ના આખેરી એ વેપાર અને સટો ભાગી પડવાથી લોકોની વસતી ઘણી કમતી થ ઈ હતી અને તેની સાબેતી મરતીયુકની સંખીયા કમતી થવા ઉપર થી મલી શકેછે. હાલ મુંબઇ શેહેરની વસતી કેટલીછે તે બરાબર જણાઇ શકાતું નથી. મરતીયુકની ગણતરી કરતી વખતે વસતીની ગણતરીથી કેટલી બાબદોનો ખોલાસો થાયેછે તેની અગત વીશે ઉપ લા ફકરામાં સમજાવીયુંછે; એટલા માટે મુંબઇ શેહેરની વસતીની ગણતરી ફરીથી કરવાની હાલ ઘણી અગતછે. વલી એવું માલમ પ ડીયુંછે કે એક વરસના અરસામાં મુંબઇ શેહેરની વસતી એકસર ખીં રેહેતી નથી. જારે વરસાદની મોસમ બેસેછે તેની આગમન ઘ ણા લોકો જે બાહેર દેશાવર ખાતેથી મુંબઇમાં ધંધા ખાતર આવેછે તે માહેનો મોટો ભાગ ખેડુતોનો હોયેછે, તેઓ પાછાં પોતાનાં વતને જ તાં રેહેછે. જારે અનાજની રોપનીનું કામ પુરૂં થાયેછે અને સારી મોસમ બેસેછે તારે પુશકલ લોકો પાછાં મુંબઇ શેહેરમાં આવી પડે છે. એટલા માટે મરતીયુકની ટીપ જોતાં એક મોસમ કરતાં બીજી મોસમમાં વધારે મરણ થતાં નજરે પડેછે; અને એટલા માટે વસ તીની ગણતરી કરતાં એ વાત ધેયાનમાં રાખવી જરૂરછે. ડાકટર લી ઠ મુંબઇ શેહેરની વસતી વરસમાં બે વખત ગણવાની ભલામણ કરે છે ;.એક જાનેવારી અથવા ફેબરવારી અને બીજી જુલાઇ મહીનામાં; અને ખચીતથી બેઉ ગણતરીમાં મોટો ફરક પડીયા વગર રેહેશે નહી.

સરાસરી પંદર હજારની મરતીયુકની રકમ ગણતાં દરેક વરસનું પરમાણ ઉપલા કોઠામાં છેડે જણાવેલી રકમ બરાબર આવેછે. તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે ૧૮૬૪ અને ૬૫ માં, ૧૮૪૮ નાં વરસ કર તાં હડી ઘણી, ૧૮૪૯ કરતાં બેવરાં અને બીજાં વરસો કરતાં સરા સરી દોહોડ ઘણાં મરણ નીપજીયાં હતાં. ૧૮૫૦—૫૪—૫૭ પેહે લાં પંદર વરસોમાં ઘણાં ભારી હતાં. ૧૮૬૩—૬૪ અને ૬૫ માં મરતીયુકની સંખીયા ભયંકાર વધી પડીછે અને તેનું કારણ ઉપર જ ણાવીયુંછે.

જો ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૨ લગી મુંબઇ શેહેરની વસતી ૫૬૬૧૧૯ અને ૧૮૬૩ થી ૮૧૬૫૬૨ ગણવામાં આવેતો દર હજાર માણસે કે

ટલાં મરણ થાયેછે અથવા કેટલાં જીવતાં માણસે એક મરણ નીપજેછે તે આ નીચે જણાવેલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડેછે.

વસતી	ઇસવી સન—દર હજાર માણસે.	જીવતાં માણસે એક મરણ.
૫,૬૬,૧૧૯	૧૮૪૮—૧૯.૨૮	૫૨
	૧૮૪૯—૨૨.૯૪	૪૪
	૧૮૫૦—૩૦.૦૦	૩૩
	૧૮૫૧—૨૫.૬૦	૩૯
	૧૮૫૨—૨૩.૮૭	૪૨
	૧૮૫૩—૨૪.૬૦	૪૦
	૧૮૫૪—૩૧.૩૪	૩૨
	૧૮૫૫—૨૪.૧૧	૪૧
	૧૮૫૬—૨૭.૨૮	૩૭
	૧૮૫૭—૩૦.૪૦	૩૩

વસતી	ઇસવી સન—દર હજાર માણસે.	જીવતાં માણસે એક મરણ.
૫,૬૬,૧૧૯	૧૮૫૮—૨૪.૭૮	૪૦
	૧૮૫૯—૨૫.૭૭	૩૯
	૧૮૬૦—૨૫.૦૦	૪૨
	૧૮૬૧—૨૮.૦૨	૩૬
	૧૮૬૨—૨૬.૭૭	૩૭
૮,૧૬,૫૬૨	૧૮૬૩—૨૪.૧૮	૪૧
	૧૮૬૪—૩૦.૮૬	૩૨
	૧૮૬૫—૩૩.૬૭	૨૯
	૧૮૬૬—૨૦.૬૧	૪૮
	૧૮૬૭—૧૮.૯૮	૫૩

એ ટીપ તપાસતાં ૧૮૬૫ લગી વસતી પરમાણે મરણ એકસરખાં થયેલાં જોવામાં આવેછે; પણ છેલાં બે વરસમાં મરણ ઘણાં થોડાં જોવામાં આવેછે. એ ઉપરથી બે વીચાર ઉતપણ થાયેછે. ઇયાતો શેહેરની તનદરોસત હાલત એટલીતો સુધરી ગઈ હોયે કે જેથી મરણ થેડાં નીપજીયાં હોયે, ઇયાતો જે વસતી ૧૮૬૪ માં ગણવામાં આવીછે તે ૧૮૬૬ અને ૬૭ માં કદી પણ તેટલી રહી હોયે નહી. જો કે શેહેરની તનદરોસત હાલત આગલ કરતાં સુધરીછે, તે નાં કેહેવાઈ શકાતું નથી, તોપપણ મરતીયુકમાં એટલો બધો ફરક તેજ કારણથી કદી પણ હોયે નહી. જો ૧૮૬૪ માં ગણેલી વસંતી ૮૧૬૫૬૨ ની ખરી હોયેતો હાલ મુંબઇ શેહેરની વસતી મરતીયુક સાથે સરખાવતાં ૭ લાખથી વધુ કેહેવાયે નહી. જો વધુ હોયેતો ૧૮૬૪ ની ગણતરી ખોટી હોવી જોઇયે.

વસતી સાથે મરતીયુક સરખાવતાં ઇંગલંડ અને બીજાં દેશનાં કેટલાંએક મુખીય શેહેરોમાં અને આપણી મુંબઇ શેહેરમાં શું તફાવતછે, તે આ નીચે જણાવેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે.

	વસતી.	૬૨ હજારે મરણ.
લંડન	૩૦,૮૨,૩૭૨—	૨૫·૩
એડીનબરો..	૧,૭૬,૦૮૧—	૨૮·૩
ડબલીન....	૩,૧૦,૨૧૦—	૨૭·૧
ગલાસગો...	૪,૪૦,૯૭૯—	૩૦·૯
લીવરપુલ...	૪,૯૨,૪૩૯—	૩૦·૧
બરમીઘામ..	૩,૪૩,૯૪૮—	૨૬·૨
માનચેસટર .	૩,૬૨,૮૨૩—	૩૨·૧
બરીસટલ...	૧,૬૫,૫૭૨—	૨૪·૦
લીડઝ.. ..	૨,૩૨,૪૨૮—	૨૫·૫
સાલફોરડ ..	૧,૧૫,૦૧૩—	૨૮·૪
ઇંગલંડ....	સરાસરી.	૨૧·૦
ફરાનસ....	"	૨૩·૨
સવીડન....	"	૨૧·૦
નારવે.....	"	૧૭·૧
બવેરીઆ...	"	૨૮·૧
ઇંગલંડનાં બીજાં ગાંમડાં ..		૧૯·૮

	૬૨ હજારે મરણ.
મુંબઇ ૧૮૪૮ થી ૧૮૬૨ લગી	૨૬·૦૦
" ૧૮૬૩	૨૪·૧૮
" ૧૮૬૪	૩૦·૮૬
" ૧૮૬૫	૩૩·૬૭
" ૧૮૬૬	૨૦·૬૧
" ૧૮૬૭	૧૮·૯૮

એ રકમો સરખાવતાં મુંબઇ શેહેરની તનદરોસત હાલત યુરોપના સઘલા દેશો કરતાં ઘણી સુધરેલી દીશેછે. પણ જારે મુંબઇની હાલની વસતી કેટલીછે તે ચોકસ નહી હોએ તાંહાંસુધી એ બાબદ માનવા જોગ નથી.

લોહી.



ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે ખોરાક હજમ થઇને છેલે તેનું લોહી બનેછે. એ લોહી બદનમાં શી રીતે ફરેછે તે પણ આગલ સમજાવીયું હતું. પણ લોહી એ પોતે શું ચીજછે, તેમાં શું શું ચીજો આવેછે, તે જાણવાની જરૂરછે. આપણા બદનમાં લોહી બે રંગનું ફરેછે, એક લાલ કીરમજી રંગનું ધોલી નેસમાં અને એક કાલા રંગનું બલુ નેસમાં ફરેછે. બદનમાં સઘલું મલીને ૨૮ રતલ લોહી હોયેછે અથવા બદનના વજનનો ઘણોખરો પાંચમો ભાગ લોહીનો હોયેછે. હવે એ લોહીમાં શું શું ચીજો આવેછે તે તપાસી જોઇયે. દરેક જણને ખબરછે કે જારે કાંઇ પણ ઘાહ લાગાથી લોહી નીકલેછે, તે પેહેલાં પાણી સરખું પાટલું હોયેછે, પણ થોડોવાર ન થયો એટલે તે બંધાઇ જાયેછે. હવે જો એ બંધાયેલાં લોહીને થોડોવાર રેહેવા દેઇયેતો માલમ પડશે કે તે માહેથી પાણી સરખી ચીજ છુટી પડેછે અને બંધાયેલું લોહી પેહેલાં નરમ હતું તે કઠણ થતું જાયેછે. એ પાણી જેવી ચીજને

જો ગરમ કરીયેતો તે પણ બંધાઈ જાયેછે અને વલી તે માહેથી બી જી પાણી જેવી વસતુ છુટી પડેછે. એ પાણી જેવી વસતુ તપાસતાં માલમ પડેછે કે તેમાં પાણી અને થોડાએક ખાર સીવાએ બીજું કાંઈ નથી. એ ખારમાં મુખ્ખીય કલોરાઈડ આફ સોડીયમ અથવા સાધારણ નીમક, કલોરાઈડ આફ પોટાસીયમ અને ફાસફેટ આફ પોટાશ આવેછે. જે ચીજ ગરમી લાગાથી બંધાઈ ગઈ તે અલબીયુમેન (ઈંડાંની સફેદી) છે. જે ચીજથી લોહી, જેવું બદન માહેથી બાહેર ની કલીયું તેવું, બંધાઈ ગયું તે ફાઈબરીનછે. ફાઈબરીનની એવી ખુબી છે કે તે ખોલી હવામાં તરત બંધાઈ જાયેછે. હવે બંધાયેલાં લોહીમાં ફાઈબરીન સીવાએ બીજી ચીજ આવેછે કે જેથી તેનો રંગ અને આપણા લોહીનો રંગ પણ લાલ દેખાયેછે. પણ બદનમાં લોહીની હાલત જુદી તરેહની હોયેછે. તેમાં અલબીયુમેનં અને ફાઈબરીન પીગલેલાં રેહેછે અને કાંઈ લખોબંદ ઘણીજ બારીક કણો જે માતરે સુક્ષ્મ દરશક યંતરની મદદથી બારીક બંધ કોઠલીઓની મીસાલે દીશે છે, તે એ પાણીમાં તરીયા કરેછે અને એ કણોથી લોહીનો રંગ લાલ માલમ પડેછે. જાંહાંસુધી લોહી નેસોમાં ફરેછે તાંહાંસુધી કદી પણ તેનું ફાઈબરીન બંધાઈ જતું નથી પણ તે નેસની બાહેર નીકલીયું એટલેજ બંધાઇ જાયેછે અને તેના છુટા ભાગ થાયેછે. લોહીમાં એ સીવાએ લોહોડાનો ભાગ આવેછે અને જેણે લોહીને ચાખીયું હશે તેને માલમ પડીયું હશે કે તેનો સવાદ લોહોડાંની ધાતુના જેવોછે. દર હજાર ભાગ લોહીમાં આ નીચે જણાવીઆ પરમાણે ચીજો આવેછે.

પાણી	૭૮૮.૭૧
ગલોબીયુલીન અથવા અલબીયુમેનને મલતી	૧૨૭.૫૪
હીમતીન (જે ચીજમાં લોહોડું છે અને તેથી લોહીને રંગ મલેછે તે)	૭.૭૦
ફાઈબરીન	૩.૯૩
અલબીયુમેન, અરબી ઈતીઆદી ..	૬૪.૨૪
ખાર સઘલી જાતના	૭.૮૮
	૧૦૦૦.૦૦

એ સઘલી ચીજો બદનનાં પોશાણને માટે કામ લાગેછે. પણ લોહી સાથે એ ચીજો સીવાએ તરણ જુદી જુદી ખાસીયતની હવા ફરેછે. ધોલી નેસોમાં લોહી સાથે આખસીજેન અને નાઈતરોજન હવા અને બલુ નેસોમાં કારબાનીક આસીડ હવા ફરેછે. આખસીજેન હવા હાજર હોવાથી ધોલી નેસનાં લોહીનો રંગ લાલ કીરમજ જેવો રેહેછે, બલુ નેસમાનાં લોહીનો રંગ કારબાનીક આસીડ હવા હાજર હોવાથી કાલો થાયેછે. જે બારીક કોઠલીનાં જેવી કણો લોહીમાં તરેછે તે કણો સાથે એ હવાઓ ફરેછે.

લોહીમાં એક અજાયેબ જેવો વાસ હોયેછે અને તે પસીનાને મલતો આવેછે. જુદાં જુદાં જાનવરોમાં લોહીનો વાસ જુદો હોયેછે અને તેથી એક જાનવરનું લોહી બીજા માહેથી જણાઈ આવેછે. જો લોહી સુકાયેલું હોયેછે તો તે ઉપર જરા ગંધકનો તેજાબ નાખીયાથી એ વાસ તરત નીકલી આવેછે. એ ઉપરથી ઘણી વેલા લોહી માણસનું છે કે જાંનવરનું છે તે જણાઈ આવેછે.

ધોલી અને બલુ નેસનાં લોહીમાં રંગનાં ફરક સીવાએ બીજો પણ ફરક રેહેછે. ધોલી નેસનાં લોહીની ગરમી ૧૦૦ દીગરીની અને બલુ નેસનાં લોહીની ગરમી ૯૮ દીગરીની હોયેછે. વલી કીરમજી લોહીમાં ફાઈબરીન અને બારીક કણો પુશકલ હોયેછે; કાલા લોહીમાં અલબીયુમેનનો ભાગ વધુ હોયેછે.

જારે અકસમાતથી અથવા સંગરાહ મુકાવીયાથી અથવા દરદનાં સબબથી લોહી બદન માહેથી નીકલી જાયેછે, તારે તેની જગા પુરવાને માટે આસપાશનાં ભાગો માહેથી પાણી નેસોમાં પેવસ થાયેછે અને લોહીનો જથો તેટલોને તેટલોજ રેહેછે; પણ જે લાલ કણોછે તે કમતી થાયેછે અને તેથી બદન સફેદ પુણી જેવું માલમ પડેછે; અને એ વખતે જે દવાઓમાં લોહોડાંનો ભાગ આવેછે, તે આપવામાં આવેછે.

વલી કેટલાએક દરદોનાં સબબથી દમ બરાબર લેવાઈ શકાતો નથી અને તેથી લોહી ઉપર હવાની અસર બરાબર થતી નથી. એ વખતે ધોલી નેસ માહેનાં લોહીનો રંગ કાલો રેહેછે અને તેથી સઘલું બદન અને તેમાં મુખીય ચેહેરો બલુ થઈ ગએલો માલમ પડેછે. જે શખસનો ચેહેરો ફીકો હોયેતો સમજવું કે તેમાં લોહીની બારીક કણો ક

મતી થઈ ગઈછે. જેનો ચેહેરો બલુ થઈ જાયેતો સમજવું કે લોહીને ચોખી હવાનો બરાબર લાભ મલી શકતો નથી.

દરદોનાં સબબથી લોહીમાં ઘણી ચીજો દાખલ થાયેછે અથવા બરાબર બોલીયેતો ખરાબ ચીજો લોહીમાં દાખલ થયાથી દરદો પેદા થાયે છે. પીત લોહીમાં ફરેછે તેથી સઘલું આંગ પીલું લાગેછે અને તેને આપણે કમલો કરીને કહીયેછ. લોહીમાં સાકરનો ભાગ વધું થઈને Diabetes "દાયાબીટીઝ" નામનું દરદ પેદા કરેછે. પીસાબ બંધ થઈ જવાથી લોહીમાં તેનો જેહેરી ભાગ ફરેછે અને તેથી ભેજાં ઉપર ખરાબ અસર કરેછે. એક જાતની આસીડ લોહીમાં ફરીયાથી સંધીવા (Rheumatism) અને નજલો (Gout) પેદા કરેછે. એજ મીસાલે તરેહવાર ચીજો કે જે ઘણી વેલા પરખાઇ શકાતી નથી તે લોહીમાં હાજર હોવાથી તરેહવાર દરદો પેદા થાયેછે.

દાંતના મંજન.

(Tooth Pastes and Mouth washes.)

દાંતના ભુકીના મંજનો બનાવવામાં જે ચીજો આવેછે તેને ઘણીજ બારીક મેદા સરખી કરીને તેને મધ અથવા સાકરના સીરામાં મેલીને તરેહવાર પેસટ અથવા લાહી બનાવેછે. મધ અથવા સીરો ખરાબ થઈ નહી જાયે એટલા માટે તેમાં કોલોનવાટર અથવા સપીરીટ આફ વાઇન નાખેછે. એવાં મંજન બજારમાં ઘણાં વેચવા આવેછે અને તેઓમાં શું શું ચીજ આવેછે તે જાણવી જરૂરછે, કે તે ઉપરથી તે મંજન વાપડવું સારૂં છે કે ખરાબ તે જલદીથી માલમ પડી આવે. એ મંજનમાં મધ આવી યાથી તે જલદીથી બીગડી જાયેછે અને વલી તે દાંતમાં રહેયાથી નુકસાંની કરેછે.

૧. (Carbon Paste) એમાં તરકીઝ અથવા બલુ પથર, કોલસો, ચાક, કીરમજ, લવીંગ, મધ અને કોલોનવાટર આવેછે. એનો ભેલ કરીને બીજે દાહાડે દાબરાઓ ભરવામાં આવેછે અને પછી હવા નહી લાગે એવી રીતે બંધ કરેછે.

૨. (Coral Paste) એમાં પરવાલું બનાવેલું, સમુદર ફેણ, મ સતકી, કીરમજ, મધ, આમબરગરીસનું એસેનસ, લવીંગનું તેલ, અ ને સપીરીટ આફ વાઈન આવેછે.

૩. (Dyon's Charcoal Paste) એમાં કોલસો અને કલોરેટ આફ પોટાશ આવેછે. જારે પારા સુઝી આવીયા હોયે તારે એ મંજ ન વાપ્રડવું સારૂંછે.

૪. (Magic Paste) એમાં સફેદ સંઘેમરમર પથરની ધુલ, ન રમ પથર, ગોલાબી રંગ, મધ અને અતર આવેછે—એથી દાંત ઘણા જલદીથી સફેદ થઈ જાયેછે, પણ વલી તે ઉપરની ખોપરી ઘસી નાખી ને દાંતને જલદીથી કોહોવાડેછે. એ મંજન વાપડવું ધાસતી ભરેલુંછે.

૫. (P. Cod) એમાં બનાવેલું પરવાલું, કરીમ આફ ટારટર, સ મુદર ફીણ, કીરમજ, ફટકી, મધ અને ખુશબોદાર તેલ આવેછે. એ મંજન નકાંમુંછે.

૬. (Pelletier's Odontine) એમાં સમુદર ફીણ, કોકોનું માખન અને મધ આવેછે.

૭. (Rose Paste) એમાં સમુદર ફીણ, ચાક, કીરમજ, ગોલા બી મધ અને અતર આવેછે.

૮. (Soluble Paste, Saline Dentifrice) એમાં કરીમ આફ ટારટર અથવા સલફેટ આફ પોટાશ અને મધ આવેછે. એ મંજ ન વાપડવું ધાસતી ભરેલુંછે.

૯. (Spanish Dentifrice, Castilian Tooth cream) એમાં કાસટાઈલ સાબુનો ભુકો, સમુદર ફીણ, અને ગોલાબી મધ આ વેછે. એ મંજન વાપડવું અછુંછે.

૧૦. (Vanilla Paste) એમાં સીનકોના બારકનો ભુકો, વ નીલા, લવીંગ, ખાંડ, સમુદર ફીણ, સંગેમરમરનો ભુકો અને કેસરનો સીરો આવેછે. એ મંજન નકામુંછે.

૧૧. (Violet Paste) એમાં ચાક, સમુદર ફીણ, ખાંડ, આરી સરૂટનો ભુકો, બલુ રંગનો ભુકો, અને વાયોલેટનો સીરો.

૧૨. (Winckler's Roseate Dentifrice) એમાં સમુદર ફી ણ, ગુલકન, અને અતર આવેછે.

એ સીવાએ મોહોડાંને સુગંધ આપવાને માટે અને ખરાબ વાસ

તે એટલીતો બંદી હતી કે દરેક જણને તનદરોસતીનાં કાયેદા પરમાંણે ચાલવાની ફરજ પડતી હતી. એ તનદરોસતીને લગતી ફરજો ધરમ સાથે ભેલી નાખીયાથી તે પરમાણે ચાલવાને લોકોને જરૂર પડતી હતી. એ સીવાએ સંસારી સુખને લગતી કેટલીએક બાબદો ઉપર અને કેટ લી જાતના દરદો દુર કરવા બાબે ખુબ ભલામણ કરવામાં આવીછે.

જો તનદરોસતીને લગતી હરેક બાબદ ઉપર ઘણીજ વારંમવાર અને મજબુત ભલાંમણ કરવામાં આવી હોયેતો તે તનને સાફ રાખ વાનીછે. હરેક જાતના ગુનાહમાં બદનને એકથી વધારે વખત ધોવા ની ફરજ પાડીછે, જાણેકે તન સાફ કીધા વગર મન કદી પણ સાફ થા યે નહી. તેમાં દગલે દગલે હાથ પગ ધોવાની જરૂરીયાત પાડીછે.

જરથોસતી કલામ પરમાંણે તનદરોસતી જાલવવા ઉપર કેટલું ધે યાન અપાયેછે, તે એક જરથોસતીની એક સાધારણ દીવસની તવારી ખ જોતાં માલમ પડશે. જુવો તે સહવારે સકારે ઉઠેછે, કાંયેકે જરથો સતી કલામમાં આલસાઈ અને દલદર સાથે મુકીછે. (જુવો પરગરદ ૧ લી કલામ ૩૨ મો). વલી વંદીદાદની ૧૮ મી પરગરદમાં બામ દાદના પક્ષી (મરઘા) ને મોટો મરતબો આપીયોછે અને સકારે ઉઠવા વીશે આ નીચે પરમાંણે ભલામણ કીધીછે. "ઓ માનવી, લાંબી ઉંઘ તુંને છાજતી નથી." "દોસત ઉઠ, પોહોર દાહાડો થયોછે." "જે શખ્સ પેહેલાં ઉઠેછે તે બેહેસતમાં જાયેછે." "તેને તાંહાં વરધી થાયેછે, તેની સઘલી મરજી પાર પડેછે અને તે સુખથી રેહેછે." એથી મોતેબર ભલામણ બીજી કેઈ હોયે! ઉઠીયા પછી તેનું ધગ ધેયાન બદન પાક કરવા ઉપર રેહેછે. આંગ ધોઈ મોહોડું સાફ કરીયા આગમજ થુક ગલવી તે પાપનું કાંમ સમજેછે. કુદરતી હાજતો ખલાસ કરતી વખતે બોલવામાં અથવા થુક ગલવામાં પણ તે પાપ સમજેછે. ઉભો રહીને તે પીશાબ કરતો નથી, કાંયેકે તેના છાંટા પગ અથવા કપડાં ઉ પર લાગાથી તે નાપાકી અથવા નજીસાટ સમજેછે. (જુવો પરગરદ ૧૮ મી કલામ ૯૧). બાલ અથવા નખને વેરવાં અને ઉરાડી દેવાં તે પાપ સમજેછે; એટલા માટે નખને અથવા બાલને તે જમીનમાં દાટેછે. બાલ અને નખ કચરામાં જેમ ગમે તેમ નાખીયાથી કોહેછે અને ગંધ મારી આવેછે. આંગ ધોયા આગમજ તે બદનને નીરંગ લ ગાડેછે. કેટલાએકો એમ કેહેછે, કે એ જરથોશસતી કલામ નથી. (એ

નીરંગ લગાડવાની તથા પીવાની બાબદ ઘણી જોસતેજો કરવાજોગછે અને તે બીજી જોગવાઈએ લંબાનથી સમજાવશું). દરેક જરથોસતી દ ર સહવારે પોતાનું સઘલું આંગ ધોવામાં મોટી ફરજ સમજેછે. એ પછી દર ખાણાંની વખતે, દર કુદરતી હાજતો ખલાસ કીધા પછી, અ ને દર વખતની બંદગી કરીયા આગમજ, તે હાથ, પગ અ ને મોહોડું ધોયેછે. એમ કીધા વગર તેને ચાલતુંજ નથી અને જાંહાંસુધી એ ફરજ થતી નથી, તાંહાંસુધી તેને બીજું કાંમ સુહુજ પડતું નથી. તેને પોતાનું આંગ સાફ રાખવું ખુશ લાગેછે, એટલુંજ નહી પણ પોતાનું ઘરબાર ગલીચ રાખ વાને તે ચાહાતો નથી. તે ઘરમાં જાંહાં ગમે તાંહાં થુકતો નથી; વર સમાં એક વખત પણ પોતાનું આખું ઘર ધોયેછે અને દરરોજ ઘરનો ઓટલો ધોવામાં સવાબ સમજેછે. તે નજીસ માણસ અથવા ચીજને અડકતો નથી અને એજ ખેયાલ ઉપરથી તે સુવાવડી અથવા અડ કાયેલી ઓરતથી દુર રેહેછે. એ બાબદ વીશે વંદીદાદની ૧૬ મી પરગ રદમાં જબરી બંધી કરવામાં આવીછે. જોકે હાલ એ વીશે વીચાર બદલાયેલા જણાયેછે તોયેપણ અસલનાં વખતમાં દસતાંત અને નજી સાટ એકસરખાં ગણતા હતા. દસતાનવાલી અથવા હમેલવાલી ઓ રતથી તેના મરદને દુર રેહેવા બાબે પણ જબરી બંદી કરવામાં આવી છે; અને તેમાં મોટું દાહાપણ દીશેછે. જોકે દસતાનવાલી ઓરતથી કાંઈ પણ નજીસાટ અથવા રોગ બીજાને લાગુ પડતો નથી, તોયપણ સુવાવડી ઓરતને બેદરકારપણાથી વારેઘડીએ બીજા લોકોનાં અડકવા થી ખરાબ દરદો લાગુ પડેછે. (એ બેઉ બાબદો વીશે જોગવાઈએ લં બાનથી સમજાવશું). તે મુરદાંને અડકવાને ઘણો ડરેછે અને જો અકસમાતથી અડકાયું, તો તેને અમથું આંગ ધોવું પડેછે એટલું જ નહી પણ બીજી ઘણી તોજેસ કરવી પડેછે. એ વીશે વંદીદાદની ૫ મી, ૬ ઠી, ૭ મી, ૮ મી, ૯ મી અને ૧૨ મી પરગરદોમાં લંબાન થી અને બારીકીથી સમજાવીયુંછે. એક માણસનાં મરણ પછી ઘર અથવા જમીન અથવા માણસ કેયારે અને કેવી રીતે પાક થાયેછે અ ને તેને પાક કરવાને ભુલ કીધી હોયેતો શું શીક્ષાછે તે સઘલું વીસતા રીને બેયાન કીધુંછે. માણસને મુરદાંથી કેટલું દુર રેહેવું જોઈયે અ ને કેટલે કદમે મુરદાં પછવાડે દુરથી ચાલવું જોઈયે અને સાફ થવાને

શું ઉપાયો લેવા; જે જમીન ઉપર મુરદું મુકીયું હોયે, તે કેટલું સુધી ના પાક રેહેછે, જે જમીનમાં કદાચ મુરદાં દાતીયાં હોયે તે જમીન કેટલાં વરસે પાક થાયેછે, એટલે તે ખેડવાને લાયેક થાયેછે; મુરદાંને કેઇ જગા ઉપર નાખવું જોઇયે અને મુરદાંને લગતી બીજી ઘણી બાબદોનું બારીક બેયાન આપીયુંછે. એ વંદીદાદનાં કલામો કેટલે દરજે જરથોસતી લોકો આજ દીને પાલેછે, તે તેઓનાં દરરોજનાં કારભાર ઉપરથી માલમ પડી આવેછે. જેવું માણસ ગુજરીયું, એટલે તે નાપાક થયું એમ તેઓ સમજેછે અને તેને કદી પણ અડકતા નથી. બદનને અવલ મંજલ પોહોંચાડીયા આગમજ તેઓ તેને અછી રીતે ધોએછે કે કાંઇ પણ ગલીચો અથવા બદબો હોયે તે નીકલી જાયે અને બીજા માણસને ઉડે નહીં; એજ કારણથી તેઓ મુરદાંને અડકતાં નથી અને જેમ બને તેમ ઘણા દુર રેહેછે. મુરદાંને ધોતાં કપડાં પેહેરાવેછે અને પછી તે કપડાં ચાક કરી નાખેછે. બદનને લોહોડાની ગેહાન ઉપર નાખીને લેઇ જાએછે કાંએકે તે સાફ થઇ શકેછે અને બીજાં મુરદાં લેઇ જવાને બની આવે છે. પાપેદસ્ત જતી વખતે મુરદાંથી તેઓ ૩૦ કદમ દુર રેહેછે અને અવલ મંજલ પોહોચાડી આવીઆ પછી અપણું આંગ સાફ કરેછે અને ધોતાં બીજાં કપડાં બદલી નાખેછે. એ પરમાણે મુરદાંથી અડકવાને અને તેની નાપાકી કાંઇપણ વલગે નહી તેની અછી સાવચેતી લેવામાં આવેછે. કેટલાએક ઉડતા મરજેમાં એવી સાવચેતી લેવાની ઘણી જરૂરછે તેથી સઘળા લોકો આછી રીતે વાકેફછે, અને એ કલામોમાં ઘણું ડાહાપણ જોવામાં આવેછે.

મુરદાંને દાટવા અથવા બાલવાની સામે ઘણી જગાએ મનાઈ કરવામાં આવીછે. મુરદાંને ઊંચી જગા ઉપર બાંધી કુવામાં નાખવાની અને પંખીઓનો ખોરાક કરવાને [illegible] છે. કેઈ રીત પસંદ કરવા જેવીછે તે બાબદથી કેટલાક સમજતું નથી. દરેક જાત દાખલાદલીલ આપીને પોતાની રીત પસંદ કરેછે, તે પરમાણે આ રીત પણ પસંદ કરવા જેવીછે. તે દાખલાદલીલથી કેટલીએક [illegible] [illegible]

ઘણા જણને ખબરછે કે દાટવાની જગા તરફનું પાણી અથવા તે તરફ થી ફુકતી હવા વારેઘડીએ નુકસાનકારક થઈ પહોછે. વંદીદાદની ૭ મી પરગરદમાં જણાવેછે કે મુરદાં દાટવાની જગા તરફથી તાવ દાખ લ થાયેછે. મુરદાંને બાલવાની રસમ પણ અવગુણ ભરેલીછે. મુરદાં બાલતી વખતે ઘણી જાતની ઝેહેરી હવા નીકલેછે અને હવાને ખરા બ કરેછે. હવે મુરદાંનો ઉંચી જગા ઉપર પખશીઓનો ખોરાક કીધાથી થોડા કલાકમાં તેની કાંઈ પણ નીશાણ રેહેતી નથી અને આસપાસ ની હવાને કાંઈપણ બીગાડતી નથી. જો તનદરોસતીના કાયેદા પરમા ણે જોઈયેતો જરથોસતી લોકોની રીત પસંદ કરવા જોગછે. આપણા અવસતામાં એવું કહેલુંછે, કે જો જરા પણ મુરદાંના હાડકાંનો ભાગ જમીન ઉપર રઝડે અને રસી પંથરાયેતો તે ઘણા મોટા ગુનાહનું કામછે. અલબત રસી ભરેલાં હાડકાં એણીગમ પેલીગમ રઝડીયાથી હવાને ખરાબ કરેછે.

જો પાણીમાં મુરદું અથવા હરેક નજીસાત પડી હોયે, તો તે પાણી થોડીએક મુદત સુધી વાપડવાની મનાઈ કીધીછે અને તેમાં ઘણું ડાહા પણ જોવામાં આવેછે. આપણા લોકો હાલ પાણી પાક કરવાને મા ટે તરણ વખત ધોલી નાખેછે અને ચોથી વખતનું પાણી પાક સમજે છે. ઘણી વેલા વાસનમાં અથવા કુવામાં કચરો હોયેછે અને એ રી ત કીધાથી પાણી સોજુ મલી આવેછે. એવાં પાણીમાં હાથવતીક પણ બો રવાની મનાઈ કીધીછે. ખાણું પકાવવામાં એવું ચોખું પાણી વાપ ડવાની ઘણી ભલામણ કરવામાં આવેછે અને ચોખું ખાણું ખાવામાં સવાબ સમજેછે. તેઓ જુદદીન વાલા સાથે ખાતા નથી, કાંયેકે જુદ દીન વાલાઓને ખબર નથી કે પાણી કેમ પાક કરવું અથવા ભરૂશો આવતો નથી કે તેઓ ખાણું પકાવતી વખતે સઘલી જાતની સફાઇ વાપડેછે કે નહી. તેઓ જુદદીનના હાથનું બનાવેલું સુકું ખાણું ખાવામાં અડચણ જોતા નથી. અજીઠું ખાવાને તેઓને મોટી છી ટછે, કોઈના મોહોડાને લાગેલું બીજો ખાયે એ ખરેખર નજીસાત ભ રેલુંછે. એટલા માટે જારે તેઓ સાથે ખાણાં ઉપર બેસેછે તારે ઉંચે હાથથી ખાયેછે અથવા પીયેછે. જે લોકો બરસનુમ લેછે તેઓ પો તાના હાથવતી ખાતા નથી, પણ હાથમાં મોજું પેહેરી અથવા હરેક કપડું વીતાલીને ચમચાવતી ખાયેછે. અસલના વખતમાં કાંટા છરી

વતી ખાવાની ટેવ ન હશે; તેથી ઘણું કરીને હાથવતીજ ખાવાનું આ
જ લગી ચાલુ રહીયુંછે. હાથવતી ખાતી વખતે તેઓ હાથને અછી રી
તે પેહેલાં ધોયેછે. હાલના વખતમાં ઈંગરેજ લોકો જે રીતે છરી; કાં
ટા, ચમચાવતી ખાયેછે તે આપણા બરસનુમની વખતે ખાવાની રી
તને મલતી આવેછે. ઈંગરેજ લોકો જારે સાથે ખાયેછે, તારે સઘલું
પોતાની જુદી રકાબીમાં ખાણું લેછે અને પોતાના છરી કાંટા બીજી
રકાબીને કદી પણ લગાડતા નથી અથવા જો લાગેછે તો તે રકાબી ર
દ કરેછે. એજ પરમાણે કોઈના ગલાસનું પાણી અથવા દારૂ પીતા
નથી અથવા કોઈના મોહોડાને લાગેલું ગલાસ વાપડતા નથી. હાલ
કેટલાએક પારસીઓમાં કાંઈ ખોટી અને ભુંડી ટેવ પડી ગઈછે; જો કે
તેઓ સાથે બેસેછે, તારે અજીથીને ખાતા નથી, પણ તેઓ જારે લેહે
રમાં આવેછે તારે એકમેકના મોહોડાને લાગેલો દારૂ પીયેછે; એ ચાલ
તદન ધીકારવાજોગછે; યાદ રાખવું, કે કોઈની લબ કેવી હોયે અને
તે આપણા મોહોડાંને લાગે તે કેટલું નુકસાન કરે.

વંદીદાદમાં બે તરણ જગા ઉપર બદન અથવા ઘરને ચોખું અને
સાફ કરવાને માટે કેટલીએક જાતના ખુશબોદાર ઝાડોના પાતરાં અ
થવા છોરાંની ધુંઈ આપવાને ફરમાવેછે. હાલ આપણા લોકો દર
સાંજ સહવારે ઘરમાં લોબાન કરેછે તે એ કલામ ઉપરથી હશે. એ
ખુશબોદાર ઝાહોની ધુંઈથી કેટલીએક જાતના દુરગંધ વાસો દુર થાયે
છે અને જન જનાવર દફે થાયેછે. ખુશબોદાર ચીજોની ધુંઈ ખરેખ
ર ખરાબ વાસો દુર કરેછે કે નહી તે વીશે હાલ મત બદલાઈ ગયાંછે
તોયપણ અસલના વખતના ગ્નાન પરમાણે એ કલામો ઘણી રીતે વા
જબી દીશેછે.

વંદીદાદની ૯ મી પરગરદમાં એક ઠેકાંણે બદન પાણીથી સાફ ક
રીયા આગમજ તે ઉપર મટી લગાડવાને ભલાંમણ કરેછે. જો હાલ
ના વખતમાં, કદાચ, જેમકે જંગલમાં, પાણી મલવાને મુશકેલ પડેછે
તારે આપણા લોકો આંગ ઉપર મટી લગાડીને એમ સમજેછે કે બદ
ન પાક થયું; એ વીચાર ઉપલા કલામ ઉપરથી નીકલીયો હશે તેમાં કાં
ઈ શક નથી. જે બાબદ હજારો વરસની વાત ઉપર લોકોને ખબર
હતી, અને પાછી ગુમ થઈ ગઈ હતી, તે હાલ ફરીથી અજવાલામાં

આવીછે અને હાલ યુરોપના લોકો સઘલી જાતની ગંધીલી વસતુને દુર કરવાને માટે મટી સાથે ભેલવાને ભલામણ કરેછે.

અસલના વખતમાં નાપાકીનો એટલોતો ધીકાર હતો, કે એક ઠેકાણે વંદીદાદમાં આ નીચે પરમાણે જણાવેછે. "હું નસાને દુર કરૂં. હું સીધો રીતે આવતી નાપાકીને દુર કરૂં. હું આડી તીડે રસતે આવતી નાપાકીને ઘરમાહેથી, ગામમાહેથી, કસબામાહેથી, પરગણામાહેથી, મારા પોતાના તનમાહેથી, નાપાક માણસમાહેથી, નાપાક ઓરતમાહેથી; ઘરના, ગામના, કસબાના અને પરગણાના ધણીમાહેથી અને સઘલા પાક માણસોમાંહેથી દુર કરૂં." એ ઉપરથી જોવામાં આવેછે કે જરથોસતી કલામ પરમાણે નાપાકી હરેક ઠેકાણે નાપસંદ કરવાજોગ હતી અને અલબત એવા કલામથી સેહેર અને દેશની તનદરોસતી હાલત સુધરે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એમ કેહેછે કે અસલના લોકો હાલના વખતના કરતાં વધારે તનદરોસત રેહેતા હતા તેમાં કાંઈ શક નથી.

એજ પરમાણે વંદીદાદમાં દગેદગ જણાવીયુંછે કે "જનમ પામીયા પછી માણસને પાકીજી જેવી સઉથી સરસ ચીજ બીજી કાંઈ નથી."

નાપાકીથી દરદો પેદા થાયેછે તે વીસે વંદીદાદમાં ઘણી ગમ જણાવીયુંછે, અને તેના ઉપાએ અને તોજેશ બતલાવીછે. ૨૦ મી પરગરદમાં આ પરમાણે જણાવેછે. "ઓ, હોરમજદ, મારી ઉપર કોણે ગલબો કીધો, મારૂં સુખ, મારી વરધી કોણે છીનવી લીધી, આએ દુનીયામાં દુખ અને મોહોત કોણ લાવીયું." હોરમજદે જવાબ દીધો, "ઓ પાક જરથોસત, તેં નાપાક આશેમાઓંઘા હતો." આ સેમાઓંઘાનો માએનો ઘણો નાપાક કરીને થાયેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે નાપાકીથી સુખ અને વરધી જતી રેહેછે અને તેને બદલે દુખ અને મોહોત આવેછે. "ઓ, પાક જરથોશત, આગલ આએ દુનીયામાં ખોરાક અને પુર આબાદી હતી, તનદરોસતી અને દરદ સુધારવાના ઉપાયો હતા, લોકોની વરધી ઘણી થતી હતી." અને "જાંહાંસુધી એ નાપાક આશમાઓંઘાને મારે નહીં તાંહાંસુધી એ હાલત પાછી આવે નહી." એ પરમાણે સઘલાં દુખ દરદનો પાયો નાપાકીથી પેદા થતો ગણાવામાં આવીયોછે.

૨૦ મી પરગરદમાં થરીતા નામના શખસને પેહેલા વઈદનો મરત

જ એટલોતો ફેલાયો હતો કે દરેક જણ બીહીતા હતા કે રખેને હવે તેઓ તેના ભોગ થઈ પડે. એ મરજવાલાઓને દુર રાખવામાં આવતા હતા અને તેઓની મોટી ટોલકી થતી હતી. એમ કેહેછે કે તે વખતે ફરાંનસ દેશમાં તેઓને વાસતેજ ૨૦૦૦ હાસપીટલો બાંધવામાં આવી હતી. એ દરદ પેહેલાં મીસર દેશથી શીરૂ થયું હોયે એવું માલમ પડેછે, અને તાંહાંથી યુરોપ અને એશીયાખંડમાં ફેલાયું હતું. એક વખત એ મરજવાલાઓ તરફ જુદીજ રીતે ચાલ ચલાવતા હતા. જે લોકો કરૂજેડજની લડાઈથી પાછા ફરતા અને એ રોગ લેઈ આવતા તેને પાક માણસ દાખલ ગણતા હતા, અને તેઓને મોટી આબરૂ આપતા હતા. એમ કેહેછે કે ફરાંનસનો બાદશાહ રાબરટ તેઓનાં પગ ધોઈને ચુંમી લેતો હતો. હીંદુસથાનમાં એ મરજ અસલના વખતથી જણાતો આવીઓછે, એવા દરદીઓને વીશે લોકોને એટલોતો ધીકારછે કે તેને છાયે પણ આવવાને તેઓ ચાહાતા નથી, કેટલાએકોને જીવતા ને જીવતા બાલી નાખવામાં આવેછે અને હાલ થોડી મુદત થઈ એક રગતપીતથી હેરાન થતી ઓરતને રજપુતાનામાં સખત મનાઈ છતાં જીવતી બાલી નાખીઆમાં આવી હતી. એવા બુરા મરજનું બેઆન અને તેના ઉપાયે જાણવાને દરેકને હોંશ થયા વગર રેહેશે નહી.

રગતપીત બે જાતનું થાયેછે. એક ગાંઠાવાલું અને બીજું સુમ. ગાંઠાવાલું રગતપીત દેખાયા આગમજ, પેહેલાં બદનમાં પુશકલ નબલાઈ લાગેછે, પછી ચેહેરા ઉપર (તેમાં મુખીય નાક અને કાન ઉપર) અને પગના આંગલાં ઉપર ચામડીનો રંગ બદલાતો માલમ પડેછે, તેનો રંગ જરા કાલાસ ઉપર મારતો જાયેછે અને જાણે તેમાં તેલ ભરીયું હોયે અથવા તે ઉપર વારનીશ મારીયું હોએ એવા ચલકેછે. એ પરમાણે થોડી મુદત લગી રેહેછે અને પછી તે જગા સુજી આવીને તે ઉપર ગાંઠ બંધાયેછે. થોડાં વરસમાં આખું આંગ પકડેછે અને તે ઉપરથી ચાંમડી થોડી અથવા વધુ ગાંઠથી ભરાઈ જાએછે તેમાં મુખીય ચેહેરો ઘણો બેદોલ થાયછે; તે સઘલો ફુગી આવેછે, નીદાર ઉપરની ચાંમડી ગાંઠથી ભરાઈ જાયેછે અને તેમાં આરા ચીરા પડેછે; ભવાં સુઝી આવેછે, તે ઉપર ચીરા પડેછે અને ગાંઠથી ભરાઈ જાયેછે; ભવાંના અને પાંપણના બાલ ખરી પડેછે. હોટ જાડા થઈ ચલકેછે. કાનના ચાપકાઓ સુઝીને મોટા થાયેછે. નાંકના નસ

ફોરાં મોટાં થાયેછે, ગાલ સુજી આવેછે. ટુકાંમાં આખા ચેહેરાનો દે ખાવ ભયંકાર નજરે પડેછે. એ પરમાણે ઘણા વરસ લગી રેહેછે અ ને પછી આસતે આસતે એ ગાંઠો લાલ થઈ આવીને પાકેછે, તે મા હેથી પરૂ વેહેછે અને પછી રૂજ આવી જાયેછે. એ પરમાણે એકેક ઉપર એક પાકતા જાયેછે. ઘણી વેલા મોહોડામાં, ગલામાં, અને ના કમાં એ ગાંઠ બંધાયેછે અને જારે પાકીને રસી પેદા કરેછે, અને તે એટલીતો વાસ મારેછે, કે કોઈ તેની આગલ ઉભું રેહેવાને ચાહાતું નથી. આસતે આસતે નાક બેસી જાએછે, ગલાંમાહેથી સાધ નીકલી શકતો નથી અને છેલે પીડા ભોગવીને મરણ પામેછે.

રગતપીતની બીજી જાતને સુમ કરીને કેહેછે, એમાં પેહેલ વેહેલી નીશાણી હાથ અને પગ ઉપર મોટા ફોફઈઆ થાયેછે, તે ફુટી જઈને ચાંદાં પડેછે અને તે ઉપર પોપરો બંધાઈને રૂજ આવેછે અને તે જગા ઉપર સફેદ ચાથું પડી રેહેછે. એ પછી હાથ અને પગની ચાંમડીનો રંગ જરા ભોરો થઈને ચલકવા માંડેછે, અને ચીમરાઈ ગઈ હોયે તેમ દેખાયછે. તે ઉપરનાં બાલ ખરી પડેછે અને ફરીથી તાંહાં ઉગતા નથી. તે ચાંમડી સુમ મારી જાયેછે, એટલે તેને કાંઈ લાગતું નથી. પગ અ ને હાથના આંગલાં જરા સુજીને જડ થાએછે અને સુમ મારેછે. ઘણી વેલા આંગલાંઓ ઉપર ચાંદાં પડીને તે કોહેછે, તે એટલે સુધી કે તે ચાંદાં મોટાં થઈને આંગલાંને કોહોવાડેછે અને પછી આસતે આસતે આંગલા એક એક પછી ખરી પડેછે; પછી ગલામાં ચાદાં પડવા માંડે છે અને ઘણે વરસે રીબીને સઘરાતી અથવા મરદાના રોગથી મરણ પામેછે. ઘણી વેલા એ બેઉ જાતના મરજો એકજ શખસમાં જોવા માં આવેછે.

એ બુરા મરજનું કારણ ડાકટર કોપલાંડ આ નીચે જણાવીયા પરમાણે સમજાવેછે. "જારે આપણે વીચાર કરીએ કે, અસલના વ ખતમાં થોડાં દેશોમાં નીમકનો ઉપીયોગ હતોજ નહી, કેટલાંએક દે શોમાં તે ઘણી શકતીથી મલી શકતું હતું અને આજે પણ કેટ લાએક દેશોમાં તે ઘણું કીમતી અને મલવાને મુશકેલ પડેછે; જારે સંઘલી જાતના જાનવરી ખોરાક, ગોશ અને મછી કાચાં અથવા કોહે લી હાલતમાં ખાવામાં આવતાં હતાં; જારે ઘણા દેશોમાં ખોરાકને હ વામાં સુકવીને અથવા તેને ધુમાડો આપીને જાલવતાં હતાં અને કાં

ઇપણ જાતની તરકારી ઘણું કરીને ઘણીજ થોડી વપડાતી હતી; જારે અનાજના દુકાલને લીધે જાનવરોના ખોરાક એથી પણ ખરાબ હાલતમાં ખવાતા હતા, જારે પેહેરવાનું વસતર ઘણું કરીને ઉનનું બનાવેલું હતું અને તેમાં પસીનો પચીને ચામડીને ખરાબ કરે એવું હતું, અને જારે આંગની સફાઇ વીશે ઘણી થોડી સમજણ હતી, તારે એવી હાલતમાં બદનને નાકુવત કરે એવાં દરદો લાગુ પડે, એ નવાઇ જેવું લાગતું નથી." એ દરદ માતબર કરતાં ગરીબ અને મુફલેસ લોકોમાં ઘણું ફેલાએલું હોયેછે, કાંયેકે તેઓને અછો અને પુરતો ખોરાક લેવાને અને બદનની સફાઇ રાખવાને બની શકતું નથી. એ દરદ જુવાન તેમ બુઢામાં, મરદ તેમ ઓરતમાં એકસરખી રીતે લાગુ પડેછે. તે બાપ અથવા માએથી બચાંમાં ઉતરેછે તેમાં કાંઇ શક નથી. પણ એ રોગ એકથી બીજાને ઉડેછે કે નહી તે ઉપર ઘણો શક રહેઓછે, તોયપણ તેની રસી બીજાને લાગાથી તે લાગુ પડેછે એવું ઘણી તરફથી કેહેવામાં આવેછે. ડાકટર કોપલાંડ કેહેછે કે એ દરદ પેદા થવાનું મુલ કારણ તેને આ પરમાણે માલમ પડીયું. "ધુકરાયેલી, હવામાં સુકવેલી અને કોહેલી મછી અથવા ગોશ અને ખોરૂં તેલ વાપડીયાથી, નીમક નહી વાપડીયાથી, કાચું બીગડેલું અને ફુગાયેલું અનાજ ખાધાથી, ખાણા ઉપર કાંઇપણ જાતની તરકારી નહી કામે લાવીયાથી, બદન સાફ નહી રાખીયાથી અને એકની રસી બીજાને લાગાથી એ મરજ લાગુ પડેછે." હીંદુસથાનમાં એટલાતો મુફલેશ લોકો હોયેછે કે તેઓ ઘણું કરીને કોહેલી માછલી ઉપરજ જીવેછે; કેટલાંઓને ફુગાએલો અને બીગડેલો અનાજ ખાવાની જરૂર પડેછે અને કેટલાંઓ બદનની સફાઇ શું છે તે તદન સમજતાંજ નથી; અને એટલા માટે હીંદુસથાનમાં એ રોગ ઘણો ફેલાયલો હોયે એમાં કાંઇ અજબ થવાનું કારણ નથી.

માતરે મુંબઇ શેહેરમાં દર વરસે સરાસરી ૪૩ મરણ નીપજેછે તે ઉપરથીજ વીચાર થઇ શકશે કે રગતપીટના દરદીઓ આખા હીંદુસથાનમાં કેટલાં પુશકલ હશે.

એવો બુરો મરજ દુનીઆની સપાટી ઉપરથી જડ મેખથી નીકલી જાયે એવું કોણ નહી ઇછતું હશે; પણ અફશોસ! જાંહાંસુધી આ દુનીયા ઉપર કંગાલીયત, હલદરી અને નાવાકેફીછે, તાંહાંસુધી એ નીક

લી જવું મુશકેલછે. ઘણાખરાં દરદો કંગાલીઅત અને બેસમજ અ ને નાવાકેફીથી ઉતપન થાયેછે અને જો તેનો છેડો આવે તોજ તે દરદો નાબુદ થઈ જાયે. રગતપીતને માટે અસલના વખતથી તરેહવાર ઉપા યો કામે લગાડવામાં આવીયાછે, પણ તે સઘલા ફોકટ ગયાછે. કેટલી એક મુદત થઇ એ મરજ ઉપર **મુદાર અથવા આંકરાના** જાડનો રસ, મુલીયાં, અથવા છાલ વાપડવામાં આવેછે અને એથી ઘણા જણને ફ રક પડેલો જણાયેછે. ડાકટર રાએલ કેહેછે, કે રગતપીતની શીરૂઆતે એ દવા ઘણી અસરકારકછે. થોડા વરસની વાત ઉપર ડાકટર મુઆ ટે જાહેર કીધું, કે **ચોલમુગરાનું તેલ** અથવા બીજ એ દરદ ઉપર ઘ ણું અસરકારકછે. તે તેલના ૧૦ ટીપાં અને બીજના ૧૦ થી ૧૫ ગરેન લગી દાહાડામાં તરણ વખત આપવાને ભલામણ કરેછે. તે સીવાએ એ તેલ બદન ઉપર ખુબ મસલવાની તે ભલામણ કરેછે અ ને તેથી ઘણો ફાએદો નજરે પડીયોછે. એ મરજ ઉપર પરેહજી રાખ વાની ઘણી અગતછે અને માછલી જેવી ચીજ તેની ઉપર જેહેર બ રાબરછે. એ તેલથી ઘણા જણને ફાયેદો જણાયો ન હતો અને તે નું કારણ જો બરાબર જોઈયેતો દવાનો વાંક નથી પણ જે કઠીણ પર હેજી લાંબી મુદત લગી કરવાની જરૂરછે, તે કેટલાંઓથી કરવાને બની શકીયું નહી અને તેથી તેનો ફાએદો નજરે પડીયો ન હતો, પણ ખુ બ પરહેજી સાથે જો એ તેલ વાપડેતો આશાછે કે તે માહેથી ઘણો ફા યેદો નજરે પડે. મલબાર કોસતા તરફના લોકો એક બીજો ઉપાએ કામે લગાડેછે અને તે ઘણો અસરકારક માલમ પડીયોછે. **થલકુરી** નામના પાલા (Hydrocotyle Asiatica) ના પાતરાંને જરા લુજી ને, તેને પછી ગરમ પાણીમાં બોરી રાખી તેનું પાણી પાવામાં આવે છે. એજ પરમાણે અસલના વખતથી સોમલ દવા તરીકે એ મરજ માં આપવામાં આવેછે; પણ તેનો ચોકસ કાંઈ ગુણ કેહેવાઈ શકાતો નથી. ડાકટર માકનામારા **નીમના** પાલાનો પાખ કાહાડીને એ મ રજ ઉપર આપવાની ભલામણ કરેછે; અને તેની વધારે તપાસ કરવા ની જરૂરછે. **કરેલાના પાલા**ની લુકી બનાવીને એ મરજ ઉપર લ ગાડવાને ભલામણ થઈછે અને એથી સારો ફાયેદો નજરે પડીયોછે. ડાકટર કાનીલાલદે કેહેછે કે તેણે **સાપસન**ના બીજની તપાસ કીધી હતી; તે દાહાડામાં તરણ વખતે ૨૦ થીતે ૩૦ ગરેન લગી આપતો હ

તેા અને તેથી ચાંમડી ઉપર અછેા ફાયેદેા નજરે પડીયેા હતેા. આ બચીના બીજ પણ એ મરજમાં વાપડવામાં આવેછે. એ સઘલા ઉપાયેા કામે લગાડવા અને તપાસવા જોગછે; પણ જો તે સાથે ખેારાકીની પહરેજી અને બદનની સફાઈ, જરૂરની કસરત, અને ખેાલી અને ચેાખી હવાનેા ફાયેદેા લેવામાં ખાંમી રાખીતેા પછી એ દવાએા કાંઈપણ સારેા ગુણ કરી શકનાર નથી. એટલા માટે રગતપીતના મરજવાલાએ જેમ બને તેમ દવા કરતાં તનદરેાસતી જાલવવાના સઘલા જરૂર કાયેદાએા સંભાલવા. એ રેાગની તાસીર બરાબર માલમ નથી પણ લેાહીમાં એક જાતનું જેહેર ફરેછે અને એ જેહેરની અસર બાહેર ફુટી નીકલેછે. એ જેહેરનું વારણ કદાચ દવાથી બની શકે, પણ એ જેહેર લેાહીમાં ચાલુ દાખલ નહી થાયે તેની સંભાલ રાખવી જરૂરછે અને તે સઘલી રીતે પહરેજી રાંખીયાથી અને તનદરેાસત રેહેવાના ઉપાયેા લીધાથી બની શકેછે.

ઉપર જણાવેલા ઉપાયેા સીવાએ ઈંગરેજ ડાકટરેાથી એ રેાગમાં કેટલીએક દવાએાથી ફાએદેા નજરે પડીયેાછે. તેમાં સારસાપરીલા, આયેાડાઈડ આફ પેાટાસીયમ, અથવા રસકપુરથી ઘણા દરદીએાને ફરક પડીયેા હતેા એમ જણાવવામાં આવેછે. એ સઘલી દવાએા ઘણી લાંબી મુદત લગી ચાલુ રાખવાની જરૂરછે, કાંયેકે ઘણી વેલા પેહેલાં એક બે મહીના લગી કાંઈ ફરક નજરે પડતેા નથી પણ જો ખંતી રહીને કંટાલેા ખાધા વગર ચાલુ રાખી હેાયેતેા ફરક પડીયા વગર રેહેશે નહી.

કામલીયેા.



વરસાદની મેાસમમાં કામલીયાનેા ઉપદરવ ઘણેા થાયેછે તેથી શઘલા વાકેફછે. સઘલા લેાકેાને ખબરછે કે કામલીયાનેા કાંટેા કેવેા બદનને ખુનવેછે અને તેથી લેાકેા તેની તરફ કેવા ધીકારની નજરે જુવેછે. કામલીયાના બાલ બદનને લાંગા એટલે થેાડાવારમાં તે જગા ઉપર દરદ અને ખુજવાટ થઈ આવેછે અને તે ભાગ સુઝીને લાલ થાયેછે. જો એ જગાને, મેાટું દેખાયે એવા કાચથી જેાઈ હેાયેતેા સુઝેલી જગાની વચમાં બારીક બાલ ખુટી બેઠેલેા માલમ પડશે. જાંહાંસધી એ બાલ નીકલે નહી તાંહાંશધી દરદ અને ખુજવાટ ચાલી

પાજ કરેછે અને કોઈ વેલા ઘેલાનો અવતાર આપેછે એટલો ખુજવા
ટ ચાલેછે. કોઈ કેહેછે કે એ બાલ જાતે પોતે અણીદાર હોયાથી
ચાંમડીને ખુજવેછે. બીજાઓનું મત એવુંછે કે એ બાલ પોકલ હો
યેછે અને તેમાં એક જાતની આસીડ (ફારમીક આસીડ) આવેછે
કે જે ચાંમડીને ખુજાવેછે. એ બાલ નીકલી ગયા પછી પણ થોડો
વખત લગી ખુજવાટ ચાલીયા કરેછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે બા
લની અણીનાં કરતાં એ આસીડથીજ એનો ખુજવાટ લાગેછે. એ
બાલ કાહાડી નાખવાને માટે અથવા તેનો ખુજવાટ નરમ પાડવા
ને માટે આપણા લોકો તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડેછે. ઘણા લોકો
તરત તે ભાગ ઉપર કુંચી ફેરવવા મંડી જાયછે. કુંચી બદન ઉપર થંડી
લાગેછે અને તે તરત હાજર હોવાથી તે વપડાયેછે. એજ મીસાલે હરે
ક ચીજથી થંડી લાગે એવો ઉપાયે પણ ગુણવાલોછે. પણ એ ઉપા
યેથી ખુજવાટ તરત નરમ પડતો નથી. કેટલાએક લોકો જારે ખુ
જવાટ ઘણો લાગેછે તારે ગાએનું છાન ચોપડવાની ભલામણ કરે
છે અને તેથી ખરેખર જે બાલ હોયેછે તે નીકલી જાયેછે, એટલુંજ
નહી પણ ખુજવાટ પણ તરત નરમ પડેછે. છાનની જગા ઉપર જો
નરમ પાંઉની થંડી પોલટીસ લગાડી હોયેતો તેજ મતલબ પુરી પડી
શકશે. એજ પરમાણે સાલાડ અથવા હરેક જાતનું તેલ લગાડી
યાથી ફાયેદો માલમ પડેછે. જો ખુજવાટ ચાલીયા કરેતો આ નીચે
જણાવીયા પરમાણે તેલ બનાવીને લગાડવું:—લીકર અમોનીયા,
સાલાડનું તેલ, અને લાડેનમના એક સરખા ભાગ લેઈને ખુબ મે
લવવું અને પછી તે સુઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેથી ખુજવાટ
તરત નરમ પડી જશે.

ઘણી ગમથી સવાલ કરવામાં આવેછે કે જો કામલીયો પાણી સા
થે અકસમાતથી ગલવામાં આવેતો તે નુકસાન કરે કે નહી. એમ
કેહેછે, કે થોડુંએકની વાત ઉપર એક જણ કામલીયો ગલાયાથી મર
ણ પામીયો હતો અને તે પછી ઘણા ગપાટા ચાલીયા હતા. હવે
કામલીયો ખરેખર જેહેરીછે કે નહી તે ચોકસથી કેહેવાઈ શકાતું ન
થી; પણ જો ગલાયો હોયેતો હોજરી અથવા આંતરડાંમાં ખુજવાટ પે
દા કરીને હાંની કરે તેમાં કાંઈ શક નથી. મો૦ બરકહાસન કેહેછે
કે જો કામલીયાના બાલ દમમાં અથવા ખાધામાં ગયા હોયેતો કદાચ
મોહોત પણ નીપજે. એટલા માટે વરસાદના દાહાડા ઉપર ચોકસી
રાખવી જરૂરછે કે પીવાના પાણીમાં કામલીયો અથવા તેના બાલ પ
ણ અંદર આવે નહી. જો અકસમાતથી ગલાયો હોયેતો તરત વા
મીટ કરી નાખવું અને પછી સાલાડનું તેલ ઉપર પીવું.

દારૂના ગુણ.

ડાકટર રૂશે દારૂ પીધાથી માણસના તન અને મન ઉપર શું અશર થાયેછે અને મીજલસમાં તેનો શું મરતબો રેહેછે તેનું બેયાન ઘણી અસરકારક રીતે દેખાડીયુંછે.

દારૂ.	તન ઉપર અસર.	મન ઉપર અસર,	મંડલીમાં મરતબો.
પાણી અથવા સોડા પાણી. ગોળ અને પાણી. હલકો બીર.	સારી ભુખ, તનદરોસતી, સારી ઊંઘ, ખુશનુમા ચેહેરો, લાંબી જીંદગી.	એકશાંત સવભાવ, મનની આસુદગી, ઉદીયોગ, ઘરનું સુખ.	આબરૂ અને દોલત.
સાઈડર દારૂ. પેરી દારૂ. વાઈન દારૂ. પોરટર અને જલદ બીર.	કુવત અને તનની એવી શકતી કે ઘણી ગરમી અથવા થંડીની અસરને હઠાવી શકે, પણ તે થોડો લેવો જોઈયે અને મુકરર ખાણા સાથે	ખુશી, ખુશ લેહેર, સખાવત, અને સંસાર સુખ.	દોસતી, ઈજત, જાહેર અને છુપો વીસવાસ.
પંનચ. તાડી. ગરાગ. દુધનું પંનચ. ફલીપ (બીર, બરાંનડી અને ખાંડ). બેડાનું ફલીપ. જલદ દારૂઓ. જલદ દારૂ સાથે કવડાં ઓશડો. કાચો રમ દારૂ. બરાંનડી. ઉવીસકી. સહવારના દારૂ દીવસમાં બે તરણ વખત દારૂ. સારો દીવસ દારૂ.	ધ્રુજરા હાથ. સહવારના ઉબક અને વામીટ. બેહજમીયત, અટકાર, અદગરી, લાલ આંખ અને નાક, લાલ અને પછી ફીકો ચેહેરો. ગંઢીલો શવાસ. ખોખરો આવાજ, થાંસો, સુજેલા પગ, સાંધાંમાં દરદ. હાથના પોહોંચામાં અને પગના તલીયાંમાં અગન. કમલો. જલંધર. બેખબરી. લકવો, ઘેલાપણું. મરણ.	આલસાઈ. ચીડાઉ સવભાવ. મારામારી. કજીઆખોર, ગલીચ વાત, ગલીચ આંગ, મારામારીથી કાલી આંખ, પડીને ભાગેલાં હાડકાં, છીનાલપણું, જુગાર, જુઠું બોલવું. શરાપ અને ઈશવર નીંદા. ગાલગલોચી, ચોરી, જુઠા સોગંદ, ગજવા કાતરં, ઘર ફારવું, વાતપાડો, ખુન.	કંગાલીયત, ગલીચ ઘર અને ચીથરેહવાલ. કરજ, ધીકાર, દોસત આસનાવોનો, હાસપીટલ. બંદીખાનું. સખત મજુરી. સાંકલ. એકાંત કોથરી. બેઆબરૂ. દુનીઆનો ધીકાર. જીંદગી લગી બંદીખાનું. સુલી.

એ બેયાન પછી કોણ જલદ અને ખરાબ દારૂને ઓલે પણ જશે?

હવામાં ગલીચી.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે ચોખી હવામાં આખ્સીજેન અને નાઈટરોજેન હવા વતરોગે થોડી કરબાનીક આસીડ હવા અને પાણીનો બાફ આવેછે. પણ હવામાં એ સીવાએ કેટલાંએક કારણોને લીધે તરેહવાર ચીજોનો ભેલ થાયેછે અને તે હવાને બીગાડેછે. કેટલીએક જાતની જેહેરી હવાઓ ભેલાયેછે, એટલુંજ નહી પણ ઘટ વસતુની ઘણી બારીક રજો હવામાં ચાલુ પસાર થયા કરેછે. ઘણીએક એવી વસતુનો કાંઈ સવાદ અથવા વાસ હોતો નહી અને તેથી તે બેમાલમ દમમાં લેવાયેછે. પણ કેટલીએક વસતુનો વાસ આવેછે અથવા સવાદ લાગેછે; પેહેલાં તે ચીજની હાજરી જલદીથી માલમ પડી આવેછે, પણ જારે તે ઘણું લગી હવામાં રેહેછે તારે તેની અસર લાગતી નથી અને તેઓ પણ બેમાલમ દમમાં લેવાયેછે. એ ભેલ કેઈ ચીજનો થાયેછે અને તે સાથી થાયેછે, તે જાણવાની જરૂરછે.

જારે પવન ઘણો ફુકેછે તારે હવામાં ધુલની બારીક કરચો ભેલાયેછે અને તે દમમાં જાયેછે. એ સાથે ચાક અને લોહોડાનો કાટ પણ આવેછે.

હવામાં પુશકલ બારીક જીવતાં જાનવરો વસેછે કે જે આપણી સાધારણ આંખથી નજરે પડતાં નથી. તે જાનવરો દરરોજ પેદા થાયેછે અને એક દાહાડાના અરસામાં મરણ પાંમેછે. એ મુવેલાં જાનવરો હલકાં હોવાથી હવામાંજ રેહેછે અને તે દમમાં જાયેછે. એમ કેહેછે, કે જારે પાણી બાફની માફક ખરાબ ગલીચ જમીન ઉપરથી ઉડીને હવામાં જાયેછે, તારે તે પોતાની સાથે બારીક જાનવરો પણ ઘસડી લેઈ જાયેછે.

જાહાડ પાન માહેથી તરેહવાર જાતના ખુશબો હવામાં રેહેછે. એ સીવાએ બીજ, ફુલ ઉપરની રજ ઈતીયાદી હવામાં ઉડતાં ફરેછે.

હવાના જોરથી દરીયાના મોજાનું પાણી ઘણી બારીક રજમાં ઉડેછે અને તેનો જારે બાફ થાયેછે તારે નીમકની બારીક રજો હવામાં રેહેછે.

એ ભેલ જાંહાં આપણે જઈશું તાંહાં મલીયા વગર રેહેશે નહી; પણ કેટલીએક જાતનો ભેલ ચોકસ જગાઓ ઉપરજ મલી આવેછે. જાંહાં કારખાંનાઓ ઘણાં હોયેછે અને તેથી કોલસાનો ઘણો ખપ હોયેછે તાંહાં હવામાં કોલસાની બારીક રજો રેહેછે. વલી જે દેશોમાં રોટા પકાવવામાં આવેછે તાંહાંની હવામાં ઘણીખરી આટાની બારી

ક કણો સુક્ષમ દરશક યંતરથી માલમ પડેછે. બીજી જગાઓ ઉપર જે કાંઈ પણ ચીજની બનાવટ કરવામાં આવેછે તાંહાંની હવામાં તે ચીજની કણો નજરે પડેછે; જેમકે રૂઉ, બાલ, ઉન, લોહોડું, પથર, મટોડી ઈતીયાદી, અને એ ચીજો દમમાં લેવાયાથી તરેહવાર અને તેમાં મુખીય છાતીના દરદો પેદા થાયેછે.

એ સીવાએ પુશકલ દરદોના બીજ હવામાં પંથરાયેલાં રેહેછે. એ પરમાંણે કોલારો, સહીયડ, ગોવરૂં, ઈતીયાદી રોગોના બીજ પેહેલાં જમીનમાં રેહેછે અને તે પછી સુકાઈને હવામાં ઉડેછે અને તે દમને રસતે પેવસ થયાથી રોગ લાગુ પડેછે.

ઘટ વસતુની કણો સીવાએ પુશકલ જાતની જેહેરી હવાઓ તરેહવાર કારણોથી પેદા થઈને હવામાં ભેલાયેછે. તેમાં મુખીય કારબાનીક આસીડ હવા, (જો દર ૧૦,૦૦૦ ભાગ હવામાં ૫ ભાગથી વધારે હોયેતો ભેલ કેહેવાયેછે) કારબીયુરેટેડ હાઈડરોજેન (જે ગાસ બાલવામાં આવેછે તે), સલફીયુરેટેડ હાઈડરોજેન (જે ઘણી ગંધ મારેછે તે હવા), અમોનીયા, નાઈતરીક આસીડ ઈતીયાદી આવેછે.

એ સઘલી ગલીચ ચીજો અને હવાઓ, હવામાં પુશકલ એકઠી થાયેતો ખરેખર માણસથી આ દુનીયામાં રેહેવાઈ શકાયેજ નહી; પણ કેટલાંએક કારણોને લીધે એ ગલીચ ચીજો હવામાં એકઠી થઈ શકતી નથી. જેહેરી હવાઓ જલદીથી પંથરાઈ જાયેછે અને હવાના જોરથી એક જગા ઉપર રહી શકતી નથી; અથવા તે વરસાદના પાણી સાથે મલીને જમીન ઉપર ધોવાઈ આવેછે. એજ મીસાલે ઘટ વસતુની કરચો પણ પોતાના વજનેજ પાછી જમીન ઉપર પડેછે અથવા વરસાદ સાથે ધોવાઈ આવેછે. એ સીવાએ ઝાડ પાન પોતાના ખોરાક દાખલ કારબાંનીક આસીડ હવાને ખેંચી લેછે અને એ પરમાંણે એ સઉથી જેહેરી હવાનું પરમાણ હવામાં સમતોલ રાખેછે.

જે કાંઈ જેહેરી હવાઓ હોયેછે તે દમ લેતી વખતે ફેફસાંમાં જઈને લોહીમાં ફરી વલેછે. ઘટ વસતુઓની કણો નાક અથવા મોહોડાંમાં રહી જાયેછે અને તે થુક અથવા ખોરાક સાથે પેટમાં ગલાયેછે. કોઈ વખતે તે ઘણીજ હલકી અને બારીક હોવાના સબબથી ફેફસાંમાં ચાલી જાયેછે અને તાંહાં પીગલી જાયેછે અથવા બલગમ સાથે પાછી નીકલી આવેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે હવામાં ઝેહેરી વસતુઓ હાજર હોવા થી ફેફસાંને કેટલી નુકસાંની થવી જોઈયે; અને તેઓ લોહી સાથે મ ળી જયાથી કેટલા રોગો પેદા થાયેછે તેનો ખેયાલ સેહેલથી થઇ શકશે.

પરચુટણ.

મરદ અને ઓરતની જીવવાની શકતી—જનમથીજ બેઉમાં એ બા બદમાં ફરક માલમ પડેછે. જેટલાં બચ્ચાં મુવેલાં જનમેછે, તેમાં દર ૩ છો કરાએ ૨ છોકરી હોયેછે. જનમ પછી પેહેલા બે મહીનામાં દર ૪ છોક રાએ ૩ છોકરી અને એ પછીનાં તરણ મહીનામાં ૪ છોકરાએ ૫ છોક રી મરણ પાંમેછે. એ પછી ભરજુવાની લગી મરણનું પરમાંણ વસતી પરમાંણે એકસરખું થાયેછે. ૧૩ મે અને ૧૪ મે વરસ લગી બેઉની જી વવાની શકતી વધતી જાયેછે. એ પછી થોડી મુદત લગી મરદ કરતાં ઓ રતોમાં મરણ વધારે નીપજેછે. ૧૮ થી તે ૨૮ વરસ લગી અને તેમાં મુખીય કરીને ૨૫ મે વરસે મરદમાં વધારે મરણ થાયેછે અને એ ઉમરે ૧૪ માં વરસ કરતાં જીવવાની શકતી અરધીઅરધ થઇ જાયેછે. ૨૮ મે વરસથી તે ૫૦ મે વરસ લગી ઓરતોમાં વધારે મરણ થાયેછે અને તેનું કારણ દેખ્યઇતુંછે. એ વખતે તેઓ ઉપર બચ્ચાં જણતી વખતે વધારે આ ફત આવી પડેછે. ૫૦ વરસ પછી બેઉમાં એકસરખાં મરણ થાયેછે.

(કવેટેલેટ.)

ઈંગલંડમાં મુફલીસ લોકો—ઇંગલંડ અને વેલસમાં ૩૦ લાખ ઉ પરની વસતીમાં ૧૮૬૭ માં નજદીક ૯૦૬૫૩ મુફલીસ, લોકોને આસ રે પલતા હતા. ૧૮૬૬ માં ૮૫૩૭૬૮ હતા. એથી માલમ પડેછે કે મુ ફલીસોની સંખીયા વધતી જાયેછે. આવી મોટી મુફલીસોની સંખીયા ઇં ગલંડને જેબ આપતી નથી.

ચરચા પતરીઓને ખબર.

પટેલ. ઉલટી પોતે જાતે કાંઇ દરદ નથી, પણ તે કેટલાંએક દરદમાં હા જર હોયેછે. એટલા માટે જે દરદથી ઉલટી પેદા થાયે તે દરદ સારું કરવું. ઉલટી લાંબી મુદત સુધી ચાલીયા કરેછે અને ડાકટરોથી બંધ થઇ શકતી ન

થી તેનું કારણ એકે કદાચ જે દરદથી ઉલટી પેદા થઇ તે પરખાઇ શકાયું ન
હી હોયે અથવા તે દરદ સારૂં થવાને ઘણો વીલમ લાગતો હોયે.

પીરોજી. એક દાંતનો સડો બીજા પાસેના દાંતને લાગેછે એવો વીચાર ભુલ ભરેલોછે. દરેક દાંતમાં સડો પોતાની અંદરથીજ પડેછે. જેવો દાંત ઉપર કાલો દાઘ માલમ પડે એટલે તેને કોઇ ડેનટીસટ પાસે સાફ કરાવીને જો ખા ડો હોયેતો સુનાથી પુરાવી દેવો જોઇયે એટલે તે દાંત હમેશાં બંનચશે. એ વા દાંતને પાડી નાખવાની કાંઈ જરૂર નથી. આપણા લોકો એમ સમજેછે કે દાંતમો જરા પણ સડો પડીયો એટલે તેને કાહાડી નાખીયા વગર નીકાલ નથી, પણ એ વીચાર ભુલ ભરેલોછે.

ઘશક. કાંમલીયો ગલાયાથી નુકસાંની થાયેછે કે નહી તેનું બેયાન આ ચોપાંનીયામાંજ વાંચવું.

Shakespeare. ૧. જીભ ઉપર સફેદ પોપરી બંધાયેલી રેહેછે તેનું કા રણ તમારો માંદો બીગડેલોછે. ડાકટર લોકો જીભ જુવેછે તેનું કારણ એછે કે તે માંદો શી હાલતછે તે બતલાવેછે. તનદરોસ્ત હાલતમાં જેવી જીભની હાલત સફાઇ ભરેલી હોયેછે તેવીજ આંતરડાંની હોયેછે, પણ જો જીભ ઉપર પોપરી હોયેછે તો સમજવું કે હોજરી અને આંતરડાંની પણ તેવી હાલતછે. ૨. ગાલ ઉપરના ખીલ કાંઇ કોલોનવાટર પાણી ચોપડીયાથી જતાં નથી. એનું બેયાન જોગવાઇએ. ૩. તરતની સુવાવડી ઓરતે જેમ બને તેમ કુવતવા લો ખોરાક લેવો જોઇયે. જેમકે દુધ, શેરવો, ઇંડાં, ઇતીયાદી; કાંયેકે જે મા એ બચાંને ધવાડેછે તેને કુવતવાલો, ખોરાક લીધા વગર દુધ સારૂં અને પુરતું આવતું નથી. આપણા લોકો જે સુવાવડી ઓરતોને પેહેલાં ૫—૬ દાહાડા માતરે કાંજી અથવા રોટલી ઉપર રાખેછે તે નુકસાન ભરેલી ચાલછે.

ઈનતેજાર. Inflammation of the Lung એ દરદ ઘણું ધાસતી ભ રેલુંછે અને જો તરત ડાકટર પાસે એલાજ કરાવીયો નહી હોયેતો નુકસા ની કરેછે. એ વીશે જોગવાઇએ.

F. "કેરોસીન" તેલની બતી આગલ બેસીને વાંચવામાં અથવા તે વાપરયાંમાં આંખને કાંઇબી રીતે નુકસાનકારક નથી. વાંચતી વખતે જેમ બ ને તેમ આંખ આગલ ઓરો આવવો જરૂરછે.

તંનદરેાસતી.

નવેમબર ૧૮૬૯

કોલારો.

કોલારો, જેના માતરે નામથીજ લોકો ઠસ થઈ જાયેછે, જેના દેખાવથીજ લોકોના ચેહેરા ફીકા થઈ જાયેછે, અને હમેશાં ફીકરમંદ રેહેછે કે રખેને એ બુરો મરજ તેઓ ઉપર ગલબો કરે, એવો બુરો મરજ કે કોઈ પણ જોરાવર અને તનદરોસત માણસ એમ નહી કહી શકે, કે બીજી ઘડીનો ધણી હુંછું, એવો ભયંકાર મરજ કે જેની ઉપર ગલબો કીધો તેને એક વખત આ દુનીયાની આશા છોડવી પડેછે, અને ઘણી વેલા આ દુનીયાનો અથવા પેલી દુનીયાનો કાંઈ પણ બંદોબસત કરીયા વગર એકદમ વગર ચેતવણી આપવે જે મતી માહેથી પેદા થયો તે મતીને સોંફી દેછે; એવો બુરો મરજ કે તે હીમતવાનને ડરાવેછે અને હીચકારાને મારેછે; એવો બુરો મરજ કે તે નહી જોતો બાલક, કે નહી જોતો જુવાન અથવા બુઢો, તે નહી જોતો ગરીબ ઈયા નહી જોતો માતબર, એવા બુરા મરજે હાલ મુંબઈ શેહેરમાં દેખાવ દીધોછે. આપણો મીયુનીસીપલ કમીશનર અને હેલઠ આફીસર સઘલાને ચેતવણી આપી ચુકાછે, કે સઘલાએ એ બુરા મરજને જડમેખથી અટકાવવાની ઉતાવલ કરવી અને સઘલા ઘટતા ઉપાયો લેવાં; તેમાં ઘરબાર અને દરેક રેહેવાની જગા સફ રાખવી, ઘરની દીવાલો ઉપર ચુનો ધોરાવવો, દીસઈનફેકટીંગ (ગલીચી દુર કરે એવી) દવાઓથી સઘલી જાતની ગલીચી દુર કરવી, ઈતોયાદી, ઈતીયાદી ભલામણો કરવામાં આવીછે. પણ એવા ઉપાયો અને ચેતવણી પુરતી નથી. એવા બુરા મરજને અટકાવવાને માટે આગલથી તજગીજ કરવી જરૂરછે; "દરદને સારૂં કરીયા કરતાં તેને અટકાવવું બેહેતર

છે" એ કેહેવત આગલથી જાણવી જોઈયે. ગલીચી દુર કરવા વીશે લોકોને ભલામણ કરીયાના કરતાં એ ગલીચી પેહેલાં થવા દેવીજ નહીં જોઈયે. કમીશનરને દરેક ઘરમાં દાખલ થઈને તેની તપાસ કરવાનો અને સઘલાને સફાઈ રખાવવાનો હકછે; પણ તે હક કામે લગાડીયો હોયે એવું લાગતું નથી. માતરે ઘરબાર સફાઇ રાખીયાથી એ બુરો મરજ એકદમ હટતો નથી; બીજી ઘણી અગતની બાબદો જાણવા જોગછે; તે વીશે લોકોનું અતીશે અગ્નાન પણછે અને જો આપણી સરકાર ખરેખર ચાહતી હોયે કે એ બુરો મરજ નાબુદ થાયે, તો એ મરજ વીશેની અગત જોગ બાબદોનું લોકોને જેમ બને તેમ ગ્નાન આપવું.

કોલારો પેહેલ વેહેલાં કેમ પેદા થયો, કાંહાંથી થયો, તે કેમ ફેલાયો, તેની અસર શું થાયેછે, કેટલા મરણ નીપજેછે, તેને અટકાવવાને શું ઉપાયો લેવા જોઈયે, તે કેમ ઉભરેછે, તેનો ઉપાયે શું અને એવીજ બીજી બાબદો દરેક જણને જાણવાની જરૂરછે.

કોલારાની ઉતપંતી અને ફેલાવો.

એમ કેહેછે, કે એ મરજ પેહેલ વેહેલાં હીંદુસથાંન માંહેથી પેદા થયો અને આસતે આસતે આખી દુનીયામાં ફરી વલીયો. ગંગા નદીનાં જગમુખ આગલ જેસોર નામનું શેહેરછે, તાંહાં ઈ. સ. ૧૮૧૭ માં એ બુરા મરજે પેહેલ વેહેલાં દેખાવ દીધો; અને તાંહાંથી સઘલી તરફ ફરી વળીયો. ૧૮૧૮ ના જુન મહીનામાં મદરાજ પરાંતમાં જાલનાં તરફ અને એજ વરસનાં આગશટ મહીનામાં મુંબઈ તરફ દેખાવ દીધો; અને પછી થોડા વખતમાં આખા હીંદુસથાનમાં ફરી વળીયો. એજ વરસમાં પુરવ તરફ બરમાહ, આરાકાન અને મલાકા તરફ રસતો પકડીયો; બીજે વરસે પીનાંગ, સુમાતરા, સીંગાપોર, સાયામ, અને સીલોન તરફ પંથરાયો. ૧૮૨૦ માં તોનકવીન, કામબોજીયા, કોચીન ચાઈનાં, ચીનનો દક્ષીન ભાગ, કંનતાન, અને ફીલીપાઈન ટાપુઓ તરફ પોંહોંચી વળીયો. ૧૮૨૨, ૨૩ અને ૨૪ માં તોનકવીન, પીકીન, ચીનનો મધીય અને ઉતર ભાગ, મોલાકા, અમબાયનાં, માકાસર, આસામ અને બીજા પુરવ તરફનાં દેશો અને ટાપુમાં ફરી વળીયો. ૧૮૨૭ માં ચાઈનીજ તારતરીમાં ફેલાયો.

હવે પસચીમ તરફ ૧૮૨૧ માં દેખાવ દીધો. એ વરસનાં જુલા ઈ મહીનામાં પેહેલાં મસકત તરફ દેખાયો. બીજે મહીને ઈરાનમાં દેખાવ દીધો અને તે પછી ૧૮૨૨—૨૩—૨૯ અને ૩૦ માં એ દેશનાં કેટલાએક શેહેરોમાં ફરી વલીયો. જારે મસકતમાં દેખાવ દીધો, તેજ વખતે બસરા અને બગદાદ શેહેરમાં પણ માલમ પડીયો અને ૧૮૨૨ અને ૨૩ નાં વરસમાં મીસોપોતેમીયા, જુદીયા અને સીરીયા દેશોનાં મોટા શેહેરોમાં ઘણા જોરમાં પથરાયો. ૧૮૨૨ માં તે છેક આસતરાખાન અને આરેનબરગ લગી પોંહોંચી વલીયો, અને પછી થોડી મુદત લગી નાબુદ થયો. ૧૮૨૮ અને ૨૯ માં ઈરાન દેશ તરફથી પાછો આરેનબરગમાં લાગુ પડીયો અને તે વખતે એ શેહેરનો નજદીક દશમો ભાગ હેરાન થયો, અને તે માહેનો ચોથો ભાગ મરણ પાંમીયો. ૧૮૩૦ નાં ચોમાસામાં તે રૂશીયામાં પેવસ થયો અને તાંહાંથી પોલંનડ, માલદેવોયો; અને આસતરોયા લગી ફરી વળીયો. ૧૮૩૧ માં તે તરફ ફરીથી દેખાવ દીધો અને એ વખતે સમરના અને કોનસતાનટીનોપલ શેહેરમાં પણ જણાયો. ૧૮૩૧ નાં આગશટ મહીનામાં મકા તરફથી એક વંજારે કેરો શેહેરમાં દાખલ કીધો અને એ વખતે નજદીક દશ હજાર ઉપર માણસો મરણ પાંમીયાં હતાં.

ઈ. સ. ૧૮૩૧ ની ૨૬ મી અકટોબરે એ મરજે પેહેલ વેહેલાં ઈંગલંડમાં દેખાવ દીધો અને એમ કેહેછે કે એ મરજ બલાકસી તરફથી વાંહાંણના ખલાસીઓ લાવીયા હતા.

૧૮૩૨ ના જુન મહીનામાં પેહેલ વેહેલાં અમેરીકામાં ઈંગલંડ દેશથી એક વાંહાંણના માણસોથી દાખલ થયો; પેહેલાં કવેબેક શેહેરમાં અને પછી માનતરીલ, કીંગસટન, નીયુયોરક, આલબની, ફીલાડેલફીઆ, અને આખા ઉતર અને દક્ષીણ અમેરીકામાં ફરી વલીયો.

૧૮૩૩ માં ઈંગલંડથી ફરાનસ દેશમાં દાખલ થયો અને માતરે પારીસ શેહેરમાં ૨૦ હજાર માણસ એ મરજના ભોગ થઈ પડીયાં અને એજ વરસમાં સપેન દેશમાં જણાયો.

એ પરમાણે ૧૫ વરસની ટુક મુદતમાં એક બુરો મરજ લોકોના અજ્ઞાનપણાને લીધે એક સેહેજ મુલમાહેથી આખી દુનીયામાં પથરાઈ ગયો. એ શું એક ભયંકાર ચીતર નથી ? અને તોયપણ એ ચીતર ખરૂં છે અને હવે માણસ પાસે ઈલાજ કાંઈ નથી રહેયો, પણ પોતાનીજ બેવ

ફુફાઈ અને અજ્ઞાનપણાને રડવું રહેયુંછે. જાંહાંસુધી એ મરજની બ
રાબર સમજણ પડે નહી, તાંહાંસુધી માણસો એકમેકનાં મોહોડાં જો
તાં રેહેવાનાંછે. ડાકટર કોપલાંનડ કેહેછે, કે હીંદુસથાનના ઈંગરેજ
ડાકટરોને એ દરદની સમજણ નહી હોવાને લીધેજ એ મરજ તેઓએ
ફેલાવા દીધોછે; જો તેઓ સમજતે કે કોલારો કેવી રીતે ફેલાયેછે, તો આ
મોટી આફત આખી દુનીયાં ઉપર આવી પડતે નહી.

કોલારો શુંછે અને તે કેમ પંચરાયેછે.

કોલારો કાંઈ ચાલુ મરજ નથી. તે એકદમ એક જગા ઉપર મા
લમ પડી આવેછે. તાંહાં હજુરતો નરમ નથી પડતો એટલાંમાં બી
જી જગા ઉપર મોહોડું દેખાડેલુંજછે; અને તાંહાંથી કોણ જાણે કેમ
નહી ધારેલી એવી જગા ઉપર જઈને ઉભો રેહેછે. હીંદુસથાનના એ
ક ભાગ ઉપર જો તે માલમ પડીયોતો આખું દેશ તેની ધાસતીમાં રેહે
છે; અને ખબર નથી પડતી કે કેયારે તે એક જગા ઉપર આવીને
ઉભો રેહેશે. પેહેલ વેહેલાં કોલારાનું બી કેમ રોપાયું તે માલમ પડી
શકતું નથી; પણ એવી અટકલ કરવામાં આવેછે, કે જે જગા ઉપર ઘ
ણી ગલીચી હોયેછે, જાંહાં ઘણાં માણસો ખીચોખીચ વસેછે, જેઓને
ખાવાના વાખા પડેછે અને બોગડેલો ખોરાક ખાવો પડેછે, જાંહાં
ગટરનો અથવા પાણી નીકલી જવાને બીજો કાંઈ પણ બંદોબસત હો
તો નહી; જાંહાંની જગા હમેશાં ભીંગી રેહેછે અને તે માહેથી સા
રૂં વરસ બાફ નીકલીયા કરેછે, એવી જગામાં કોલારો પેદા થાયે એ
માં નવાઈ નથી. કોલારો એક જાતનું જેહેરછે; જેમ તાપના રોગ
ની ઉતપંતી મલેરીયા (એક જાતનું જમીન માહેથી પેદા થતું જેહેર)
થીછે, જેમ સહીયડ, ગોવરૂં પેદા થાયેછે, તેજ મીસાલે કોલારો પણ
લાગુ પડેછે. એ જેહેર શુંછે તે હજુર સુધી માલમ પડીયું નથી; પ
ણ તેના બીજ હવામાં ઉડેછે અથવા જમીનમાં રેહેછે, તેમાં કાંઈ શક
નથી. એમ કેહેછે, કે એક વખત એ જેહેર એક માણસમાં દાખલ
થયું એટલે તેનાં બીજ વધેછે; તેના બદનના પસીનામાં અને તેની
ઉલટી અને જાહાડાનાં દરેક ટીપાંમાં એ જેહેર હોયેછે અને એઓ મા
હેથી એ જેહેર બીજાં માણસોમાં પેવસ થાયેછે. કોલારાના રોગમાં
સંપડાયેલા શખસ માંહેથી એક જાતનો બદબો નીકલેછે, કે જે હરેક

માણસને ઓરડામાં પેસતાંજ માલમ પડી આવેછે; એ સીવાયે વામી
ટ અને જાહાડાનો પણ વાસ અજબ તરેહનો નીકલેછે. એ સઘલી
ચીજોમાં કોલારાનું જેહેર વસેછે. હવે જો એ ચીજોને જેમ ગમે તે
મ નાખી દેવામાં આવે અથવા તેને નાબુદ કરવાનો કાંઈ પણ ઉપાયે
લેવામાં નહી આવેતો એ જેહેર બીજાં માણસોમાં તરેહવાર રીતે પે
વસ થાયેછે. જો વામીટ અથવા જાહાડો વાડામાં નાખી દેવામાં
આવે કે જાંહાં બીજાં માણસો પણ જાયે, તો તે જેહેર તેઓમાં દમને
રસતે દાખલ થાયેછે અને તરત કોલારાની નીશાણો માલમ પડેછે.
અથવા જો તે જાહાડો અથવા વામીટ જમીન ઉપર ધોરી દેવામાં આ
વે અને તાંહાં તે સુકાઈ જાયે, તો થોડી મુદત રહીને તે જેહેર પંથરા
યેછે; એ જેહેર ધુલ સાથે ઉડીને માણસના દમમાં જાયેછે અને એ
પરમાણે એ રોગ લાગુ પડેછે. અથવા એ વામીટ અને જાહાડો જ
મીનમાં પેવસ થઈને કુવાના પાણી સાથે ભેલાયેછે અને જો એ પાણી
પીવામાં આવેતો એ મરજ લાગુ પડેછે. વલી એવું માલમ પડીયુંછે
કે જે કપડાં કોલારાના વામીટ અથવા જાહાડાથી ખરાબ થાયે અને
તે કપડાં પાછાં વાપડવામાં લાવે, તો એ રોગ તે કપડાં વાપડનાર ધ
ણીને લાગુ પડેછે અથવા તે કપડાં માહેથી જેહેર ઉડીને બીજા શખ
સોમાં પેવસ થાયેછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે કોલારો કેવી રીતે
એક શખસ માહેથી બીજાને તરત અથવા થોડી મુદત રહીને લાગુ પડેછે.
અને એજ ઉપરથી સમજ પડશે કે એ મરજ કેવી રીતે જાંહાં નહી
આશા રાખીયે એવી જગામાં જઈને ઉભો રેહેછે; અને એ ઉપરથીજ
સમજ પડશે કે કોલારાનાં ફેલાવાનો અટકાવ કેવી રીતે કરવો.

કોલારાનો અટકાવ.

દરદીનો જાહાડો અને વામીટ જેમ બને તેમ જલદીથી નાબુદ ક
રી નાખવાં. તેને વાડામાં અથવા ગટરમાં કદી પણ નાખવું નહી
અથવા કદી પણ જમીન ઉપર ધોરવું નહી. તેને નાબુદ કરવાને મા
ટે સઉથી સુતરો અને સરસ ઉપાયે તેમાં હીરાકસીનું પાણી બનાવીને
ભેલવું; તરત વામીટ અને જાહાડાનો વાસ નીકલી જશે અને તે પછી
તે કદી પણ અવગુણ કરશે નહી. હીરાકસી સીવાએ બીજા પણ ઉ
પાયો કામે લગાડવામાં આવેછે, જેમકે કારબાલીક આસીડ, કારબોલેટ

આફ લાઇમ (Mc Dougal's Disinfecting powder), પરમાનગ નેટ આફ પોટાશ (Condy's Disinfecting fluid) ઇતીયાદી; પણ સઉ કરતાં હીરાકસીનો ઉપાયે સઉ લોકથી કરવાને બની શકશે. એ પછી તેને હરેક જગા ઉપર નાખી દીધું હોયેતો કાંઇ ફકર નથી; તોયપ ણ તેને જમીનમાં દાટવું ઘણું બેહેતરછે. જાંહાં કુવો હોયે તેની પડો શમાં કદી પણ નાખવું નહી; અને જેમ બને તેમ જમીનમાં બે તર ણ ફીટ ઉંડો ખાડો ખોડીને દાટવું. દરદીનાં કપડાં અને બીછાનું તદન તારાજ કરી નાખવું. માતરે ધોયાથી કાંઇ વળતું નથી; કપડાં ને બાલી નાખવાં; ઇયાતો તેને હીરાકસીનાં પાણીમાં ધોયા પછી જમી નમાં દાટવાં. એ પરમાંણે મેનીજ કીધાથી કોલારાનું બીજ આસતે આસતે નાબુદ થાયે તેમાં કાંઇ શક નથી; પણ એક જણનાં અગ્નાનપ ણા અથવા બેદાદીને લીધે કાંઇ હજારો તરફ તેના ખરાબ પરીણાંમ ફે લાયે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. એટલા માટે એ વીશેનું સરવે કોઇને ગ્નાન આપવું ઘણું અગતનું છે.

કોલારો કોણને લાગુ પડેછે.

ઉપર સમજ આપી તે ઉપરથી માલમ પડેછે, કે કોલારો એક જ ગા ઉપરથી બીજી જગા ઉપર હવાને રસતે જાયેછે, તે માણસો પોતા ની સાથે લેઇને ફરેછે અને એ પરમાણે બીજા શખસોમાં દાખલ કરે છે. એ ઉપરથી કદાચ અટકલ કરવામાં આવે, કે એ મરજ જેનાં ર સતામાં આવે તેની ઉપર ગલબો કરીયા વગર રેહેજ નહી. પણ એ રીતે હમેશાં બનતું નથી. શેહેરનાં એક ચોકસ બાગમાં અને છુટે છુટે ઘેર એ મરજ વારેઘડીએ માલમ પડેછે; પણ એવા પણ દાખલા મલી આવેછે, કે એક ઘરનાં તરણ ચાર માણુસને એકદમ સાથે અથ વા એકક પછી લાગુ પડેછે. એક જણને જલદીથી લાગુ પડેછે અને બીજો તદનજ છટકી જાયેછે. ઘરના એક માણસને થયો એટલે સઘ લા જણને આછી સંભાલ રાખવી જરૂરછે, કાંયેકે ખબર નથી પડતી કે હવે પછી કોણ ઉપર તે તરાપ મારશે. ઘણી વેલા નબલાં માણુસ ને છોડીને દેખ્યઇતો તનદરોસત અને જોરાવર માણસ ઉપર ગલ્બો ક રેછે; ઘણી વેલા બુઢાને છોડીને જુવાનને પકડેછે. પણ ઘણોખરો એ ને વારેઘડીએ તે નબલાં માણુસ ઉપર અને તેમાં બુઢાં માણુસ ઉપર

જલદીથી લાગુ પડેછે. જે લોકો સારો દીવસ મેહેનત કરીને થાકી જાયેછે અથવા જે લોકો બીજાં દરદથી નબલા થઇ ગયા હોયેછે, જે લોકો ખરાબ ગલીચ જગા અને હવામાં રેહેછે, જે લોકો બીગડેલા અનાજ અને કોહેલા ખોરાક ખાયેછે, જે લોકો દારૂ ઘણો પીયેછે અને વારે ઘડીએ છાકટ થાયેછે, તેઓમાં એ મરજ જલદીથી લાગુ પડેછે. ટુકાંમાં કેટલાઓની બદન અને મનશકતી એટલીતો જોરાવર હોયેછે કે તે દરદના ઘેરામાં આવીયા છતાં તે તેઓ ઉપર ગલબો કરી શકતો નથી. વલી બીજા દેખઇતા તનદરોસત અને સારા આંગના પણ અંદરથી પોચા અને બીહીકના, તેઓ ઉપર તે એકદમ જલદીથી ફાવી શકેછે. એજ કારણ ઉપરથી જે લોકો એ દરદથી બીહીતા રેહેછે તેઓ ઉપર તે આવીયા વગર રેહેતું નથી.

કોલારાની વખતે મેનીજ.

એટલા માટે જરૂરછે કે જે વખતે એ દરદ માલમ પડે એટલે મીજાજ ખુશ રાખવો, કાંઈ પણ જાતની થાક ચહડે એવી મેહેનત કરવી નહી; ખોરાક ખાધામાં અંદાજો રાખવો અને તે કદી પણ જરપત નહી થઇ શકે એવો નહી જોઈયે; ખરાબ જાતની તરકારી, ખરાબ ગોશ, અથવા ખરાબ કોહેલી માછલીથી પહરેજ રેહેવું; ઘરમાં જેમ બને તેમ સફાઈ રાખવી, ખુણે ખંતોલેથી કચરો કાહાડી નાખવો, હવા અને રોશની પુર રીતે ઘરમાં આવવા દેવી; ઘરની દીવાલો ઉપર ચુનો ધોરાવવો, જગે જગે હીરાકસીનું પાણી અથવા દીસ ઈનફેકટીંગ પૌડર અથવા ફલુયીદ છાંટવું. આપણું ઘર સાફ હોયે પણ આપણું પડોશ ગલીચ હોયેતો તે ખરાબી કરીયા વગર રેહે નહી, એટલા માટે પોતાનીજ સંભાલ લેઈને બેસી રેહેવું નહી, પણ આસપાસની સઘલી જગા સાફ રાખવા અથવા રખાવવામાં આપણુંજ ભલું થાયેછે. જો એ બની નહી શકે તો પોતાનું ઘર છોડીને બીજી જગા ઉપર જતા રેહેવું. કોલારાના દરદી ઉપર મેનીજ કરવી, પણ સંભાલ રાખવી કે વામીટ અથવા જાહાહો આપણા હાથ અથવા કપડાં ઉપર લાગે નહી. જો લાગેતો તે કપડાં તરત કાહાડી નાખવાં અને તેને હીરાકસીના પાણીથી ધોઈને તારાજ કરવાં. હાથ જલદીથી સાફ કરવો. અમસથાં પાણીથી બરાબર સાફ થઇ શક

તો નથી; એટલા માટે હીરાકસીનાં પાણીથી ખુબ ધોવો અને પછી સાબુ વાપડવો. જો આજારી માણસની ચાકરી કરતાં થાક ચ હડંતો તરત નીકલી જવું અને બીજાં સાવચેત આદમીને સોંફવું. હરેક જાતના દરદીને અથવા નબલાં માંણસને અથવા બચાં અથવા બુઢાં માણશોને દુર કરવાં; તેઓને કોલારાના રોગ વાલા પાસે આવવા દેવું નહી. જો ઘરમાં બે તરણ માણસને કોલારો થાયેતો તેઓને જુદા જુદા ઓરડામાં રાખવાં; પણ બીજી જગા ઉપર લેઇ જવાની તજવીજ કરવી નહી; કાંયેકે તેથી બીજી જગા ઉપર તે ફેલાઈ જાયે એવી ધાસતી રેહેછે. દરદીનાં કપડાં અથવા બીછાનું ખરાબ થાયેતો તે તરત બદલી નાખવાં અથવા જો તે કરવાને બને નહીતો જલદીથી હીરાકસીના પાણીથી ધોઈ નાખવું.

કોલારો કેવી રીતે લાગુ પડેછે.

કોલારાનો મરજ બે રીતે ગલબો કરેછે. એકમાં કાંઈ પણ ચેતવણી આપીયા વગર એકદમ લાગુ પડેછે. એક માણસ સઘલી રીતે તનદરોસત હાલતમાં હોયેછે; તે રાતરે સારી હાલતમાં સુવેછે. તરણ ચાર કલાક રહીને તે એકદમ ભરં ઉંઘમાહેથી ઘભરાઈને ઉઠેછે; તેને માલમ પડેછે, કે તેને જાહાડાની હાજત થઈછે. તે હજુરતો વાડા તરફ જાયેછે એટલામાં મોટું પેટ આવી જાયેછે; તે એટલાતો જોરબંદથી આવેછે કે જાણે આખો માંદોજ ટુટી પડીયો હોયે એવું લાગેછે; તે તાંહાંજ ફસડાઈ પડેછે, ઉઠવાની અથવા ચાલવાની શકતી રેહેતી નથી; આંખે અંધારાં આવેછે; અને તાંહાંજ જોરમાં ઉલટી થાયેછે. બીછાના ઉપર લઈ ગયા પછી તેનું આંગ થંડું પડવા માંડેછે. નાડી તદનજ ગેપ થઈ જાયેછે. આંગ માહેથી જહરાં છુટેછે; ફરીથી તરતજ બીજાં પેટની હાજત થાયેછે. તે નરદમ પાણી સરખું હોયેછે અને તેસાથે ફરીથી ઉલટી થાયેછે. એ પરમાણે જાહાડો અને ઉલટી દર તરણ અથવા પાંચ મીનીટે થયા કરેછે. આંગ વધારે થંડુ પડતું જાયેછે, સાધ બેસતો જાયેછે, ચેહેરો સોહોરાઈને બેહામણો દેખાયેછે, આંખો અંદર ગલી જાયેછે અને આસપાસ કાલો ઘેરો માલમ પડેછે; હાથ અને પગનાં આંગલાં ચીમરાઈ જાયેછે, નખ કાલાં મારેછે દમ ચાલવા માંડેછે અને એક અથવા બે કલાકમાં પરાણ મુકી દેછે. એ શું આફત

જેવું મોહોત નથી ? અને કેટલાં બીચારાં એ પરમાણે દર વરસે પોતાનો જાન કબજ કરેછે ! કોઈ વેલાતો એક બે કલાકનો પણ વખત નથી રેહેતો, પણ દશ મીનીટ અથવા પા કલાકમાં સઘલું આખર થઈ રેહે છે. કોઈ વખતે વામીટ અથવા પેટ પણ નથી આવતું, પણ એકદમ અ ગ થંડું પડવા મંડી જાયેછે, અને થોડા વખતમાં જાન કબજ થઈ જાયેછે. એવા મરજને આપણા લોકો મુગી મોરચી કરીને કેહે છે, કે જાંહાં કોલારાની એક બે સીવાએ બીજી કાંઈ પણ નીશાણ મા લમ પડતી નથી.

કોલારો બીજી રીતે જો કે એદકમ દેખાવ નથી દેતો, જો કે આ ગલથી થોડી નીશાણી બતલાવેછે, તોયેપણ તે ચોરીબંદ ગલબો કરે છે. એક શખસને દાહાડામાં માતરે બે તરણ ખોલાસાથી પેટ આ વેછે અને પેટ આવીયા પછી તેને જાણે કાંઈ બોજો હલકો થયો હો યે એવી કરારી લાગેછે. એ પરમાંણે એક બે અથવા વધારે દાહાડા ચાલેછે. તેને કાંઈ પણ તેથી અડચણ માલમ પડતી નથી. એવા માં એકદમ પાંચ છ પેટ થોડા વખતના અરસામાં આવી જાયેછે, અને એક બે ઉલટી થાયેછે. આંગમાં નબલાઈ માલમ પડેછે અને આંગ જરા થંડું પડતું દીસેછે. એવામાં જો કાંઈ પણ જરૂ રનો ઉપાયે કરવામાં નહી આવીયોતો અથવા ઉપાયે કરેયા છતાં પણ પેટ દર દશ પંદર મીનીટે આવેછે અને દર પેટ સાથે ઉલટી પણ થા યેછે. પેહેલાં પેટનો રંગ પીલો હોયેછે, પણ પછી એકદમ બદલાઈ જ ઈને સફેદ થાયેછે. કોલારાના પેટ ઘણા જલદીથી જણાઈ આવેછે; તે નરદમ કાંજીના પાણીના જેવાં હોયેછે. એ પેટમાં અજબ તરેહનો વાસ હોયેછે, કે જે એક વખત માલમ પડીયો તો તે વીસરી નહી જવાયે. એ પછી આંગ વધારે અને વધારે થંડું પડતું જાયેછે અને આસતે આસતે હાથ પગ ચોમરાવા માંડેછે, નખ કાલાં મારતાં જાયેછે, નાડી ઘણીજ બા રીક અને નબલી થતી જાયેછે અને છેલે મુદલ માલમ પડતી નથી. આખા બદનમાં આંકરાં આવેછે અને તેથી ઘણું દરદ થાયેછે. એ પછી જહરાં છુટવા માંડેછે, ચેહેરો સોહોરાઈ જાયેછે, સાધ બેસતો જાયેછે, દમ ચહરવા માંડેછે અને બાર અથવા ચોવીસ કલાકમાં પરાણ મુકી દેછે. જો ઉપાયે લાગુ પડીયો તો અથવા ઘણી વેલા પોતા ની મેલેજ દરદનું જોર નરમ પડતું જાયેછે, આંગમાં ગરમી આવ

વા માંડેછે, જહરૂં પડતું કમતી થાયેછે, નાડી સેહેજ માલમ પડતી જાયેછે; સાધ સુધરેછે અને તરણ ચાર કલાકમાં તે સઘળી ધાસતી મા હેથી દુર થાયેછે. કેટલીએક વેલા આંગ ગરમ થયા પછી પણ ધાસ તી જતા રેહેતી નથી; ઘણો વખતે પાછું આંગ થંડું પડવા માંડેછે અને નાડો ગેપ થઈને બે તરણ કલાકમાં મરણ નીપજેછે. વલી ઘણી વેલા આંગ વધારે ગરમ થતું જાયેછે, તાપ થઈ આવેછે અને ભેજા ઉપર લોહી ચહડવાની ધાસતી રેહેછે. એ માહેથી ઘટતા ઉપા યેા કીધાથી કેટલાએક વખત આરામ થાયેછે, પણ ઘણી વેલા તેથી મ રણ નીપજેછે. એ મરજમાં પીશાબ તદન બંધ થઈ જાયછે અને જા રે પાછું આંગ ગરમ થતી વેલા એનેા ખેાલાસેા થતેા નથી, તારે ભે જાંનાં દરદ થવાની ધાસતી રેહેછે. જો પીશાબ થાયેછે તેા ઘણીખરી ફીકર મટી જાયેછે.

કોલારાની બદન ઉપર અસર.

કોલારાનેા મરજ એક જાતનું બેમાલમ જેહેર લોહીમાં ફરી વલીયા થી ઉતપણ થાયેછે; અને તેની પેહેલી અસર લોહી ઉપરજ થાયેછે. હેાજ રી અને આંતરડાંને રસતે તેનું સઘલું પાણી અને ખાર સરસરાબંદ ની કલી જાયેછે અને લેાહી બંધાઈને જાડું દહી જેવું થાયેછે અને નેસેામાં ફરી વલી શકતું નથી. કુદરતથીજ એ જેહેર બદનમાહેથી કાહાડી ના ખવાને માટે વેતરણ થાયેછે, પણ એ જેહેર કાહાડી નાખતાં લેાહી માહેથી એટલું તેા પાણી કમતી થાયેછે કે લેાહીને બદનમાં ફરવાને કુવ ત રેહેતું નથી; પેહેલાં તે આખા બદનની બારીક નેસેામાં ફરતું બંધ થાયેછે અને તેથી આંગ સઘલુ થંડું થાયેછે; થેાડુંએક મેાહેાટી નેસેા માં ફરેછે, પણ વધારે પાણી નીકલી જવાથી તાંહાંથી પણ ફરવાનું બં ધ થાયેછે અને તેથી હાથ અથવા પગમાં નાડી ચાલતી માલમ પડતી નથી અને દલનું કામ ઘણું ધીમું ચાલેછે. ફેફસાંમાં બરાબર પુરતું લેાહી નહી ગયાથી હવાનેા આવજાવ જે બેખબરપણાંથી હમેશાં ચા લેછે તેનેા અટકાવ થાયેછે; અને જોરથી ફેફસાંમાં દમ લેવેા પડેછે. એ પરમાણે આખા બદનના સઘલા ભાગેાનું કામ ધીમું ચાલેછે અ ને છેસે તે તદન અટકી પડેછે. નેસેામાં લેાહી એટલું તેા ઘટ થઈ જા યેછે કે સંધરાહ મુકીયાથી કાંઈ પણ લેાહી નીકલી શકતું નથી. લેાહીમાં

નેસને રસતે પાણી દાખલ કીધાથી પાછું લોહી ફરવા માંડેછે, આંગમાં પાછી ગરમી આવેછે અને નાડી ચાલવા માંડેછે ખરી, પણ લોહીમાં હજુર જેહેર હાજર હોવાથી તે પાણી પાછું હોજરી અને આંતરડાંને રસતે નીકલી જાયેછે અને પાછી અસલની માફક હાલત થાયેછે. લોહી માહેથી પાણી કમતી થાયેછે તેથી દલનું જોર ધીમું થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ એ જેહેર પોતેજ દલ ઉપર એવી અશર કરેછે અને એ બેઉ કારણથી ઉપર જણાવી તે સઘલી નીશાણીઓ પેદા થાયેછે.

કોલારાનું પરીણામ કેમ જણાયે ?

જાંહાંસુધી હાથમાં નાડી ચાલતી માલમ પડેછે તાંહાંસુધી આપણા મનને જરા પણ ધીરજ આવેછે, પણ તે ઉપર કદી પણ ભરૂશો રખાયે નહી, કાંયેકે એક પાંચ મીનીટના અરસામાં એક અછી રીતે ચાલતી નાડી તદન ગેપ થઈ જાયેછે. ઘણા પેટ આવીયાથી અથવા પુશકલ વામીટ થયાથી એમ નહી કેહેવાઇ શકાયે કે મરજ વધતો જાયેછે, કાંયેકે ઘણી વેલા પેટ અને વામીટ પુશકલ આવીયા છતાં આંગ સારૂં રેહેછે, અને કેટલીએક વેલા પેટ અથવા વામીટ કાંઈ પણ નહી હોવા છતાં આંગ જલદીથી થંડું પડતું જાયેછે. કેટલીએક વખતે જાંહાંસુધી વામીટ અને પેટ જારી હોયેછે તાંહાંસુધી બીજી કાંઈ ખરાબ અસર માલમ પડતી નથી, પણ તે બંધ થાયેછે, એટલે દમ ચાલવા માંડેછે અને દરદ વધતું જાયેછે. જાંહાંસુધી છાતી હાંફતી નથી અને દમ બરાબર ચાલેછે તાંહાંસુધી ઘણી ધાસતી હોતી નહી; પણ દમ ચાલવા માંડીયો એટલે તેને જીવવાની થોડીજ આશા રેહેછે.

કોલારાનો ઉપાયે.

કોલારા જેવા બુરા મરજનો આજ સુધી કાંઈ પણ ચોકસ ઉપાયે સોધી કાહાડવામાં આવીયો નથી; હજુ લગી એ મરજની સમજ બરાબર પડી નથી અને તેથી ડાકટરો તરેહવાર ઉપાયો કામે લગાડેછે અને દરેક જણ પોતાના ઉપાયેનો તારીફ કરેછે; પણ એવું માલમ પડીયુંછે કે જેટલાં મોહોત ઉપાયે કીધાછતાં થાયેછે તેટલાંજ અથવા તેથી પણ થોડાં વગર ઉપાયે બનેછે; એટલે ઘણી વેલા કઠંગા ઉપાયેથી વધારે મરણ નીપજેછે. જેટલી જાણીતી દવાઓ આજ લગી માલમછે તે અવાર નવાર એકેક પછી વાપડવામાં આવીછે, પણ તે સઘલી ફોકટ ગ

ઈછે. એ મરજની સમજણ નહી હોવાથી એકેકથી ઉલટા ઉપાયેા વા રેઘડીએ વાપડવામાં આવેછે. કોઈ કેહેછે કે એ જેહેર બદન માહેથી કાહાડી નાખવાની જરૂરછે, એટલા માટે વામીટ અને પેટ આવવા ની દવા આપવી જોઈયે; વામીટ અને પેટ બંધ કીધાથી જેહેર બદત માં રહી જાયેછે અને તેથી ખચીતથી મરણ નીપજેછે. વલી બીજાઓ એથી ઉલટી સમજ રાખેછે, કે વામીટ અને પેટ બંધ કરવાની જરૂરછે, નહીતેા લેાહી માહેથી વધારે પાણી નીકલી જયાથી ખચીતથી દરદી વ ધારે ખરાબ હાલતમાં આવી જાયેછે. ડાકટરોનાં એવાં જુદાં જુદાં મ ત પડીયાથી કેહેવાઈ નહી શકાતું કે કીયેા ઉપાયે કામે લગાડવેા જોઈયે. તેાયપણ હાલ જેટલી એ મરજની સમજણ પડીછે તે ઉપરથી થેાડેાએક બટતેા ઉપાયે કરી શકાયેછે.

જારે એ મરજ ફેલાતેા હેાયે તારે દરેક માણસે સાવચેતી રાખવી કે તેને હમેસના કરતાં વધારે પેટ આવે નહી. જો વધારે પેટ આવેતેા તરત તેનેા ઉપાયે કરવેા જરૂરછે. કદી પણ એ પેટ ચલાવીયા કરવાં નહી; કાંયેકે એ વીશેની બેદાદીને લીધેજ ઘણા શખસોને પછવાડેથી પ સતાવું પડીયુંછે. તરત એક લીકર ગલાસ બરાંનડીમાં એક બે પેપર મીંટ તેલનાં ટીપાં અને પાંચ અથવા દશ લાડેનમ (અફીમના અરક) ના ટીપાં નાખીને પીઈ જવું. જરૂર પડેતેા એક બે દાહાડા લગી એ પરમાણે લેયા જવું. જો એથી પેટ બંધ થાયે નહીતેા આ નીચે જણા વીયા પરમાણેનું ઓશડ બનાવીને પીવું.

ચાક મીખશચર.............. ૧ાા ઔનસ.
ટીકચર કાટેકીયુ (કાથાનેા અરક) ૧ દરામ.
લાડેનમ (અફીમનેા અરક) .. .. ૧૦ ટીપાં.

મેલવીને પીઈ જવું. એવે સમે કદી પણ કાંઇ પણ જાતનેા જો લાબ લેવેા નહીં; કાંયેકે ઘણી વેલા એવું બનીયુંછે કે જોલાબ લીધા પછી પેટ એટલાંતેા આવી જાયેછે કે તે બંધ કરવાને મુશકેલ પડેછે અને તે વારેઘડીએ કોલારા ઉપર નાખી દેછે. ડાકટરો પણ જારે ગામમેા કોલારો ફેલતેા હોયેછે તારે દરદીઓને જોલાબ આપતા ન થી; અને જો આપેછે તે ઘણેા હલકેા હોયેછે અને તે આપીયા પછી પણ ચોકસી રાખેછે.

જારે કાંઈ પણ નીશાણી બતલાવીયા અથવા ચેતવણી આપીયા વગર એકદમ મોટું પેટ આવી જાયે અને તે પછી એકકપર પાણી સરખાં પેટ આવેતો તરત તેનો ઉપાયે કીધાથી ઘણીવેલા આરાંમ થઈ જાયેછે; પણ તે તક જતી રહી એટલે પછી કામ બીકટ થઈ પડેછે. જેવું માલમ પડીયું કે મોટું પેટ આવીયું એટલે તરત આ નીચે જણાવીયા પરમાણે ઓશડ બનાવીને પીવું.

બરાંનડી........ ૧ ઔનસ.
પેપરમીંટ આઈલ. ૨ ટીપાં.
લીકર અમોનીયા ૧૦ ટીપાં.
લાડેનમ........ ૨૦ ટીપાં.

મેલવીને પીવું. એ દવા એવા હીંગામ ઉપર સરવે ઘરમાં હાજર રાખવી જરૂરછે; કાંયેકે દવા મંગાવતાં અને પીતાં થોડો પણ વખત જાયેછે એટલે તે પછી પેહેલી તક જેટલો ગુણ કરી શકતી નથી.

એ દવા લેઈને તરત સુઈ જવું અને ઉંઘાઈ જવાની કોશેશ કરવી. જો ફરીથી પેટ આવે અને સાથે ઉલટી થાયેતો તરત રાઈનું એક મોટું પલાસટર બનાવીને પીપરી અને પેટ ઉપર મારવું અને અછી રીતે અગન બલીયા પછી કાહાડી નાખવું; અને દવાનું એક બીજું ગલાસ લેવું. જો એવું માલમ પડે કે આંગ થંડું પડવા માંડેછે તો તરત ગરમ પાણીએ બાટલીઓ ભરીને હાથ, પગ અને પાસરાં અથવા બરડા આગલ રાખવી. જો તે છતાં પણ ફરીથી પેટ અને વામીટ થાયેતો કદી પણ વાડામાં જવું નહી પણ એક વાસનમાં બેસવું; બીછાના ઉપરથી ઉઠીયાનાં કરતાં બેહેતર એછે કે એક વાસન અથવા બેડપાન હેઠલ ધરવું અને તેમાંજ જાહાડો પસાર કરવો. વામીટ આવેતો ઉઠીયાના કરતાં બેહેતર બીછાનાની કોર ઉપર આવીને ડોક વાંકી કરીને સુતાં સુતાંજ કરવું. એ મરજ એટલીતો જલદીથી નબલાઈ કરી નાખેછે કે જાહાડા અથવા વામીટને માટે જરા પણ ઉઠીયાથી વધારે નાકુવતી થાયેછે; અને ઘણી વેલા જીવ ફરી આવીને બેહોશી થાયેછે. એટલા માટે ઘણુંજ જરૂરનું છે કે જેમ બને તેમ બીછાના ઉપરથી કદી પણ ઉઠવું નહી. ઘણી વેલા દરદ વધી જવાનું અને જલદીથી મરણ નીપજવાનું કારણ ઘડી ઘડી બીછાના ઉપરથી ઉઠીયાને લી

થેછે, અને તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. બીછાનામાં પણ સથીર સુઇ હેવું, એણીગમ પેલીગમ હીલીયા નહી કરવું. ઉઠીયાથી વલી બીજ ગેરફાયેદો એ થાયેછે કે પેટ અને ઉલટી એકક ઉપર આવીયાજ કરેછે સુઇ રહેયાથી ઉલટી અને પેટ એટલાં જલદીથી આવતાં નથી. સુકે સેક કેમ કરવો તે વીશે આગલા એક આંકમાં સમજાવીયું તે હવે ફરે થી જણાવવાની જરૂર નથી. એક વાત ધેયાનમાં રાખવી કે જો સેક કીધાથી તાહાસવીસ ઘણી થાયેતો સેક કરવાનું થોહોવાર મુકી દેવું; ન હીતો વધારે બેચેની થઇને દરદનું જોર વધેછે.

જો વામીટ થયાજ કરે, પેટ આવીયાજ કરે, આંગ થંડું પડી જા યે, અને નાડી ગેપ થાઇ જાયેતો એ દવા મુકી દેવી; અને પેટ બંધ ક રવાની કાંઈ તજવીજ કરવી નહી, પણ જેમ બને તેમ બદનમાં ગરમી આવવાની દવાઓ આપવી. એ હાલતમાં અફીમ કાંઇ પણ આપ વું નહી.

લીકર અમોનીયા...............	૫	ટીપાં.
બરાંનડી.....................	૦॥	ઔનસ.
પાણી........................	૦॥	ઔનસ.

મેલવીને દર દશ અથવા પંદર મીનીટે આપીયા કરવું.

જો પગમાં અને હાથમાં આંકરાં ચહડવા માંડેતો તે જગા ઉપર રાઇ મારવી અથવા નીચે જણાવીયા પરમાણે તેલ બનાવીને અછી રી તે મસલવું.

સાલાડનું તેલ................	૨	ઔનસ.
લીકર અમોનીયા...............	૨	ઔનસ.
સપીરીટ આફ કામફર (કપુરનો અરક)	૨	ઔનસ.
તરપેનટાઇન..................	૩	ઔનસ.
સબુ (બારસોપ)................	૩	ઔનસ.
ટીંકચર કાપસીકંમ (મરચાંનો અરક)	૩	ઔનસ.
કયાપુતીનું તેલ...............	૩	દરામ.

મેલવીને તૈયાર રાખવું અને ફલાનેલના કટકા ઉપર થોડુંએક પાં થરીને હાથ પગ અથવા પેટ ઉપર અથવા જે જગા ઉપર આંકરાં ચહ ડે તે ઉપર ખુબ મસલવું, પેટની પીનરી ઉપર લગાડવું અને તેથી વા મીટ બંધ રેહેશે.

એવે સમે દરદીને તરસ ઘણી લાગેછે અને તેનું કારણ દેખાઈતું છે, લોહી માહેથી પાંણી કમતી થાયેછે અને તે પાંણી પુરૂં પાડવાને માટે અંદરથીજ પાછી તલબ થાયેછે. એ તલબ પુરી પાડવી જરૂરનીછે. એક વખત એવો પણ હતો કે જારે કોલારાના દરદીને ડાકટરો પાંણી આપવાને મના કરતા હતા અને દરદી તત્રલીને મરણ પાંમતા હતા. એ રીત હમણા બદલાઈ ગઈછે અને હવે પાંણી ઘણી છુટથી આપવામાં આવેછે; પણ પાંણી આપવામાં પણ સંભાલ લેવી જરૂરછે. એટલું યાદ રાખવું, કે એ દરદમાં બદનના સઘલા ભાગોનું કાંમ સુસત ચાલેછે અને ઘણી વેલા તદન અટકી પડેછે. એજ મીસાલે હોજરી પોતાનું કાંમ કરી શકતી નથી, એટલે તેમાં કાંઈ જાતનો ખોરાક પચી શકતો નથી અને એવી હાલતમાં હોજરીમાં દવા, ખોરાક અને પાંણી નાખવું ઘણી વેલા ફોકટ જાયેછે; હોજરીમાં સઘલું એકઠું થઈ રેહેછે અને જારે તે ઠસ થાયેછે તારે એક મોટી ઉલટી આવીને પાછું નીકલી પડેછે. એટલા માટે દવા અને પાંણી જેમ બને તેમ ઘણુંજ થોડું પણ વારે ઘડીએ આપવું, એક બે ચમચા પાંણીના એક વખતે બસછે અને તે દર પાંચ અથવા દશ મીનીટે આપીયા કરવું. એકેદમ પાંણી લીધાથી વામીટ જલદીથી થાયેછે અને ઉલટી વધારે તરસ લાગેછે. થોડું અને વારેઘડીએ પાંણી આપીયાથી તરસ થોડી ઘણી મટેછે અને તે અવગુણ કરતું નથી. પાંણી હમેશાં થંડું આપવું, અને જરૂર પડેતો બરફના નાહાના ટુકડા કરીને દરદીના મોહોડોમાં ચુસવા આપવા, એથી તરસ જલદીથી મટી જાયેછે; અને બીજો ફાયેદો એ થાયેછે કે તેથી ઉલટી નરમ પડેછે. ગમેતો પાંણી સાથે થોડો થોડો બરાંનડી નાખીને આપીયા કરવું.

હોજરીની એવી હાલતને લીધે દવા ઘણી વેલા કાંઈ પણ ફાયેદો કરતી નથી; કાંયેકે તે એક ટીપું પણ પચી શકતો નથી અને ઘણીખરી વામીટને રસતે નીકલી જાયેછે. એટલા માટે જેમ બને તેમ થોડી આપવી બેહેતરછે. પુશકલ ગરમ દવાઓ આપીયાથી પછવાડેથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજેછે. જાંહાંસુધી હોજરીમાં કાંઈ પણ કુવત રેહેછે તાંહાંસુધી તે સઘલી ચીજોને વામીટને રસતે કાહાડી નાખેછે, પણ દરદનો વધારો થયાથી તે સુસત થવા માંડેછે અને પછી વામીટને રસતે કાહાડી નાખવાને તે [illegible] નથી અને સઘલી વ

સતુ, દવા તથા પાંણી હોજરીમાં સમાયેછે. જારે એવું બનેછે કે દરદ નું જોર કમતો થવા માંડેછે અને આંગમાં પાછી ગરમી આવેછે તારે હોજતીનું કાંમ પણ પાછું ચાલવા માંડેછે અને તે વખતે જે કાંઇ પણ ચીજ તેમાં સમાયેલી હોયેછે તે પચી જાયેછે અને જો તે ગરમ દવાઓ હોયેછેતો તે ગરમ પડીને તાપ લાવેછે અને ઘણી વેલા મગજની તાપ ની ધાસતી રેહેછે અને જે ઘણાખરા કોલાંરા પછો મગજના દરદો થાઇ આવેછે તે એ બેસમજને લીધે હોયેછે.

કોલારો જારે પુર જોરમો હોયેછે તારે કાંઇ પણ જાતનો ખોરાક આપેલો સઘલો વેયરથ જાયેછે; તે કાંઇ પચી શકતો નથી, તોય પણ જ લદ મતનનો શેરવો કરીને થોડો થોડો આપવો ઠીકછે. સુપ સાથે ગ મેતો પોરટવાઇન ભેલીને આપવો.

જારે કોલારો સારો થવા ઉપર આવેછે તે વખતે ઘણી સંભાલ રાખવાની જરૂરછે, કાંપેકે ઘણી વેલા બેસમજ અને બેદરકારપણાને લી ધે દરદી પાછો આગલી હાલતમાં આવી જાયેછે. દરદીને કદી પણ ઉઠવા દેવું નહી. ગરમ દવાઓ આપવાની બંધ કરવી અને જેમ બ ને તેમ કુદરત ઉપરજ રેહેવા દેવું. હલકો શેરવો કરીને થોડો થોડો આપવો અને બરાંનડી અથવા પોરટવાઇન ઘણી સંભાલથી જરૂર પ ડે તેટલો ઘણે ઘણે વારે આપયા કરવો. જો ૧૨ કલાક અછી રીતે કા હાડેછે તો પછી કાંઇ ફકર રેહેતી નથી અને દરદી એક બે દાહાડામાં ઠીક બની જાયેછે. કેટલીએક વેલા આંગમાં ગરમી આવેછે તે વખતે મગજની તાપ પણ લાગુ પડેછે અને એ હાલત પણ ઘણી ધાસતી ભરે લીછે. એવી હાલતમાં સઘલી જાતની ગરમ દવાઓ અથવા બરાનડી છોડી દેવું. જો ગરજ પડેતો કાનની પટી આગલ જલો મુકાવવી. કાલોમેલ બે અથવા તરણ ગરેન દર ૩ અથવા ૪ કલાકે રાત દાહાડો આપીયા કરવું અને પીશાબ છુટે એવી તજવીજ કરવી. કમર ઉપ ર રાઇ મારવી અથવા સેક કરવા; અને આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે ઓશડ આપવું.

નાઇટરેટ આવ પોટાસ (સુરોખાર)......	૧૦ ગરેન,
નાઇટરીક ઈઠર..........................	૦ાા દરામ,
પાંણી..................................	૧ાાં ઔનસ,

મેલવીને દર તરણ કલાકે આપીયા જવું. ઘણી વેલા બોચી અ થવા માંથાં ઉપર બલીસટર પણ મારવાની જરૂર પડેછે.

કોલારાના મરજ ઉપર ઘણા ઉપાયો તારીફ કરીને વાપડવામાં આવેછે. તેમાં કલોરોડાઈન દવા ઘણા લોકો વાપડેછે. એ દવાની એટલીતો તારીફ કરવામાં આવીછે કે તે આપીયાથી સઉથી ખરાબ કોલારાના દરદીઓમાં જલદીથી ફરક પડી ગયો હતો. એ દવામાં શું શું ચીજો આવેછે, તે જોયાથી માલમ પડશે, કે તે ખરેખર એટલી વખાણને લાયેકછે કે નહી અને તે ઉપર ભરૂશો રખાઈ શકાયે કે નહી.

ડાકટર કાલીસ બરાઉનના બનાવેલા કલોરોડાઈનમાં આ નીચે જણાવીયા પરમાણેની ચીજો આવેછે.

કલોરોફારમ..................	૬	દરામ.
કલોરીક ઈઠર..................	૧	દરામ.
મરચાંનો અરક..................	૦॥	દરામ.
પેપરમીંનટનું તેલ..................	૨	ટીપાં.
મોરફીયા (અફીમનું તતવ).. ..	૮	ગરેન.
હાઈડરોસાયાનીક આસીડ નરમ (કવડી બદામ માહેથી કાહાડેલી જેહેરી આસીડ) ..	૧૨	ટીપાં.
પરકલોરીક આસીડ..	૨૦	ટીપાં.
ગાંજાનો અરક..................	૧	દરામ.
ગોળ..................	૧	દરામ.

એ દવામાં એ પરમાણે તરણ જેહેરી ચીજો આવેછે અને તે લોકોને સવાધીન કરવું ઘણી ધાસતી ભરેલુંછે. દરએક દરામમાં નજદીક ૧ ગરેન મારફીયા, ૧ ટીપું હાઈડરોસાયાની આસીડનું, ૬ ટીપાં ગાંજાના અરકના અને ૪૦ ટીપાં કલોરોફારમના આવેછે. હવે એ દવા કોલારાની શીરૂઆતે ઘણી અકસીરછે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, પણ તેમ બીજી દવાઓ પણ છે; પણ જારે કોલારાનો મરજ વધી પડીયો હોયે, જારે આંગ તદન થંડું પડી ગયું હોયે અને નાડી ગેપ થઈ ગઈ હોયે, એ વખતે તે કામ લાગી શકે અથવા ફાયેદો કરે એ શક ભરેલુંછે અને તે વખતે વાપડવું પણ ધાસતી ભરેલુંછે; આગલ જણાવીયું હતું કે એવી હાલતમાં અફીમ કાંઈ પણ આપવું નહી, અને અલબત તે પરમાણે કલોરોડાઈન પણ આપવું જોઈયે નહી. જે લોકો એવી હાલતમાં અફીમ આપેછે તેઓને પછવાડેથી પસતાવું પડેછે.

થોડાં વરસની વાત ઉપર ડાકટર હાર્નીગ બરનજરે કોલારાનો ઉપાયે સોધી કાહાડીયોછે એવું જણાવીયું હતું. જેમ સહીએડ અટકાવવાને માટે ગઉ શીતલા મુકેછે, તેજ મીસાલે કોલારો થયો એટલે કવાશીયા નામની દવાનું તતવ કાહાડી તેનું પાણી કરી નસતરવટે ચામડીમાં તે મેલતો હતો, પણ તે ડાક્ટર પોતેજ કોલારાના મરજથી મરણ પાંમીયો હતો.

થોડાં વરસની વાત ઉપર અમેરીકામાં પેરી દેવીસ નામના સખસે "પેનકલીર" નામની દવા બનાવીને તે નજદીક સઘલાં દરદમાં અકસીરછે એવી તારીફ કરીને વેચવા માંડીછે; અને તેમાં કોલારાના મરજ ઉપર પણ તે અકસીરછે એવું ગુમાણ લેઈ જાયેછે. એ દવાની ચોકસ તપાસ થયેલી માલમ નથી, પણ તેમાં કપુરનો મોટો ભાગછે તેમાં કાંઈ શક નથી; તે સીવાએ તેમાં મરચાંનો અરક અને કદાચ અફીમ પણ હુશે એવું ગુમાન લેઈ જવામાં આવેછે. હાલ એ દવા એક સખી પારસી ધાસથે આપણા સુધારાખાતાંના વડાને બક્ષીશ કરીને એ મરજમાં વાપડવાની ભલામણ કીધીછે અને આપણા હેલઠ હાફીસરે રેજીસતરારોને સોફીછે કે તેઓ એ મરજમાં વાપડે પણ એક અંજાણી દવા અજમાયેશ તરીકે લોકોમાં વાપડવી ઘણું ભુલ ભરેલુંછે.

એ પરમાણે ઘણી દવાઓ અકસીર તરીકે વાપડવામાં આવતી હતી અને આવેછે પણ તે સઘલાં ઉપર હજીુર ભરૂશો રખાઈ શકાતો નથી.

એક વાત યાદ રાખવી, કે દરદીને, જોકે આંગ થંડું પડી ગયું હોયે તોયપણ સઘલો વખત ખોલી હવામાં રાખવો, કદી પણ બારી બારણાં બંધ કરવાં નહી, દરદીને જેમ બને તેમ ખોલી અને ચોખી હવાનો લાભ આપવો. અને એટલા માટે જરૂરછે કે જેમ બને તેમ દરદીના ઓરડામાં થોડાં માંણસોએ રેહેવું, કદી પણ તેના બીછાના ઉપર ગીચ કરવી નહી.

એ પરમાણે આ બુરા મરજનો આજ લગી કાંઈ પણ ચોકસ ઉપાયે આપણને માલમ પડીયો નથી, અને જે શખસ એ મરજનો ઉપાયે સોધી કાહાડશે, તેનું નામ જાવેદાન લગી ડાકટર જેનરની મીસાલે આ દુનીયાની તવારીખમાં રહી જશે. આપણે ખોદા પાસે શુકરાણા માંગીયે કે એવો વખત ઘણો જલદીથી નજદીક આવે.

મુંબઇ શેહેરમાં એ મરનથી કેટલી નુકસાની થઇછે અને દર વરસે કેટલી થતી જાયેછે તે આપણને જાંણવું ઘણું જરૂરનુંછે. મરતીયુકના રીપોરટો ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણેની ટાંપો તારવી કાહાડીછે.

	ફેબર વારી.	મારચ	એપ રેલ.	મે	જુન.	જુલાઇ	આગ સટ.	સપટેમ બર.	અકટો બર.	નવેમ બર.	ડીસેમ બર	જાન વારી.	જુમલે.	દર સેંકડે મરણો.
૧૮૪૮	૫૧	૭	૧૮	૧૦	૯	૬	૨	૨	૦	૫	૦	૦	૬૯	.૬
૧૮૪૯	૦	૧	૪	૫	૦	૦	૧૨૧	૬૯૦	૩૬૯	૨૬૦	૬૮૨	૧૪૧	૨૨૬૯	૧૭.૫
૧૮૫૦	૫	૨૬૯	૬૦૭	૨૯૬	૨૫૯	૩૨૪	૩૮૮	૧૪૩	૫૧	૫૩	૪૧૩	૧૮૭૩	૪૭૨૯	૨૭.૯
૧૮૫૧	૯૦૫	૧૦૧૩	૬૦૧	૩૭૩	૩૩૯	૭૩	૩૭	૨૫	૧૯	૨૦	૨૦૭	૪૦૮	૪૦૨૦	૨૭.૮
૧૮૫૨	૯૧	૧૬૦	૨૭૧	૧૪૯	૧૫૧	૧૬૫	૬૬	૧૯	૧૦	૬	૨૪	૨૩	૧૧૩૫	૮.૪
૧૮૫૩	૭	૧૩	૧	૧૬	૯	૬	૬	૬	૨૫૦	૫૭૧	૨૪૦	૨૧૪	૧૩૩૯	૯.૬
૧૮૫૪	૨૯૯	૩૭૨	૭૨૬	૫૨૦	૯૫૦	૩૧૭	૬૮	૧૪	૧૧	૯	૯	૬૦	૩૩૫૩	૧૮.૯
૧૮૫૫	૨૦	૨૨	૩૦૨	૫૮૫	૨૭૩	૧૬૭	૫૨	૭૫	૬૬	૨૧	૨૦	૧૫૪	૧૭૩૯	૧૧.૯
૧૮૫૬	૨૬૬	૨૪૧	૩૫૮	૨૮૦	૧૯૭	૮૯	૨૨	૧૯	૭૮	૪૦	૧૪૨	૪૫૯	૨૫૫૧	૧૩.૯
૧૮૫૭	૧૬૫	૩૦૬	૩૬૩	૨૪૯	૩૦૨	૧૫૭	૮૬	૩૨	૫	૧૮	૧૩	૧૯	૧૭૪૧	૧૦.૧
૧૮૫૮	૯	૮	૧૫	૧૧	૯	૫	૮	૧૧	૬	૭	૭	૯	૧૦૫	.૮
૧૮૫૯	૧૦	૯	૭	૬૯	૮૪૩	૩૨૯	૧૭૦	૪૧	૮૫	૧૩૧	૨૮૨	૨૮૯	૨૨૬૫	૧૫.૫
૧૮૬૦	૩૩૨	૩૯૬	૩૨૧	૧૬૩	૫૦૭	૮૯	૧૨૮	૫૧	૪૭	૨૯	૯	૧૫	૧૬૮૦	૧૧.૯
૧૮૬૧	૧૮	૫	૪	૧૨	૧૮	૧૩	૧૦	૧૧	૩૪	૩૫	૪૬૬	૬૨૫	૧૨૫૧	૭.૯
૧૮૬૨	૨૬૦	૩૩૯	૨૬૬	૩૬૭	૨૧૮	૧૧૭	૯૫	૧૬૧	૨૭૨	૨૦૧	૨૬૯	૮૯	૨૬૩૪	૧૭.૪
૧૮૬૩	૫૦	૮૯	૧૬૫	૧૫૩	૧૬૧	૪૧૨	૨૪૦	૧૭૮	૧૮૧	૧૭૬	૩૧૯	૬૨૨	૨૭૪૨	૧૩.૯
૧૮૬૪	૬૦૫	૩૦૨	૬૮૦	૮૩૭	૭૯૫	૩૭૧	૩૫૧	૨૩૨	૮૮	૧૩૭	૪૭૧	૩૬૩	૪૫૮૮	૧૮.૨
૧૮૬૫	૫૪૦	૫૨૨	૩૫૬	૬૨	૨૦૧	૧૧૬	૬૨	૩૧	૩૨	૨૨	૧૩	૧૩	૨૫૩૭	૯.૨
૧૮૬૬	૧૫	૧૨	૧૫	૨૧	૧૬	૨૭	૩૪	૬૩	૫૭	૩૧	૧૮	૧૧	૩૨૦	૧.૯
૧૮૬૭	૨૧	૧૨	૨૬	૫	૯	૫	૫	૭	૬	૪	૦	૦	૧૦૦	.૭
	૩૪૫૧	૬૦૯૮	૫૧૦૩	૪૭૪૧	૪૪૭૧	૨૭૮૮	૧૯૧૧	૧૮૧૧	૧૬૩૩	૧૭૭૬	૩૬૦૪	૫૩૮૭	૪૦૭૧૪	૧૨.૨

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે દર વરસે નજદીક મુંબઈ શેહેરમાં સરાસરી બે હજાર ઉપર મરણ માતરે કોલારાથી નીપજેછે; એટલે દર સેંકડે સઘલી જાતના દરદોથી થતાં મરણે નજદીક ૧૨ મરણ કોલારાથી થાયેછે. ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગી એવું એક વરસ નથી ગયું કે જેયારે કોલારાથી મરણ નથી નીપજીયું. ૧૮૪૮—૫૮—૬૬ અને ૬૭ ના વરસો વતરોગે બીજાં વરસોમાં પુશકલ મરણો નીપજીયાંછે, તેમાં ૧૮૫૦—૫૧—૫૪ અને ૬૪ ના વરસો મુંબઈ શેહેરમાં મોટી અફતનાં હતાં. સઉથી ઘણાં મરણો ૧૮૫૦ અને ૬૪ માં નીપજીયાં હતાં, તોયેપણ સઘલાં કારણોથી નીપજેલાં મરણો સાથે સરખાવતાં ૧૮૫૦ અને ૫૧ ના વરસો સઘલાં વરસો કરતાં ઘણાં આફતનાં હતાં.

વલી એ ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે કે ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગીના ૨૦ વરસના અરસામાં માતરે છ મહીનાજ એવા જણાયેછે કે જારે કોલારાથી મરણ નથી નીપજીયું; બાકી દરેક વરસના દરેક મહીનામાં થોડાં અથવા વધુ મરણ થયા વગર રહેયાં નથી; ડીસેમબરથી જુન મહીના લગી પુશકલ મરણો થયાં હતાં, તેમાં જાનેવારી અને એપરેલ મહીનામાં સઘલા મહીના કરતાં વધુ હતાં; જુલાઈથી નવેમબર લગી એ મરજનો જોર કમતી જણાયેછે. ૧૮૫૧ નો જાનેવારી અને મારચ મહીનામાં ૧૮૭૩ અને ૧૦૧૩ ની મોટી મરણની સંખીયા બીજા કોઈ પણ વરસના કોઈ પણ મહીનામાં જોવામાં આવતી નથી. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે જેમ સહીયેડ અથવા ગોવરૂ દર બે અથવા તરણ વરસે જોરમાં આવી પડેછે, તેમ કોલારાના મરજને કાંઈ ચોકસ મુદત નથી; પણ તે ચોકસ મોસમમાં શેરૂ થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી; તેનું જોર ડસેમબર મહીનામાં, વધારે થાયેછે અને મારચ મહીનામાં સેહેજ કમતી થઈને એપરેલ મહીનામાં પાછું વધેછે, એ ઉપરથી વલી માલમ પડેછે, કે વરસાદની મોસમમાં કોલારાનું જોર નરમ રેહેછે; તે મોસમ બદલાયાથી તે શેરૂ થાયેછે અને થંડી અથવા ગરમ મોસમમાં એકસરખી રીતે ફેલાતો રેહછે.

જુદી જુદી જાતનાં મરણ કેટલાં નીપજેછે. મરદ અને ઓરતનાં મરણમાં કાંઈ ફરક છે કે નહીં, જુદી જુદી ઉમરે કેટલાં મરણ થાયેછે અને મુંબઈ શેહેરની કેઈ જગા ઉપર એ મરજ વધારે ગલબો કરેછે તે આ નીચે જણાવેલી ટીપો ઉપરથી માલમ પડશે.

	હીંદુ માસ નહીં ખાનારા.		હીંદુ માસ ખાનારા.		મુસલમીન.		પારસી.		ગામટા કરાસ ચીનન.		ઇનડા ખ રોગન		યુરોપીયન.		આફ્રીકન સીદી.	
	મરદ.	ઓરત.	મરદ.	આરત.	મરદ.	આરત	મરદ.	આરત	મરદ	ઓરત	મ૦	ઓ૦	મ૦	ઓ૦	મ૦	ઓ.
૧૮૪૮	૪૧—	૨૪	૮૮૫—	૬૪૬	૨૬૦—	૧૫૭	૩૮—	૧૪	૬૭—	૩૧	૬—	૧	૩૮—	૧૫	૨૨—	૪
૧૮૪૯	૫—	૦	૨૮—	૨૩	૭—	૨	૨—	૧	૦—	૦	૦—	૦	૦—	૧	૦—	૦
૧૮૫૦	૧૪૭—	૭૪	૧૮૦૨—	૧૨૫૪	૫૧૫—	૩૬૭	૧૧૫—	૯૯	૧૭૧—	૭૫	૧—	૦	૫૧—	૧૨	૩૭—	૮
૧૮૫૧	૧૫૯—	૬૦	૧૦૭૪—	૧૧૨૬	૪૬૬—	૩૧૮	૯૭—	૫૫	૧૦૨—	૪૯	૧૦—	૫	૨૧—	૧૬	૪૨—	૩
૧૮૫૨	૩૦—	૧૦	૪૬૪—	૩૦૯	૧૨૯—	૮૬	૨૧—	૧૪	૩૩—	૧૯	૧—	૦	૪—	૦	૧૩—	૦
૧૮૫૩	૩૪—	૧૩	૫૨૪—	૩૫૩	૧૪૧—	૧૨૨	૩૪—	૩૪	૩૬—	૮	૨—	૨	૧૧—	૨	૧૪—	૪
૧૮૫૪	૮૦—	૩૫	૧૩૬૭—	૯૪૩	૩૧૮—	૨૫૫	૩૩—	૨૮	૧૨૩—	૪૨	૭—	૨	૨૮—	૧૧	૩૨—	૬
૧૮૫૫	૪૭—	૧૮	૭૨૫—	૪૬૦	૧૯૪—	૧૨૫	૩૦—	૬૬	૫૬—	૨૯	૨—	૦	૬—	૫	૧૩—	૦
૧૮૫૬	૫૩—	૫૮	૮૮૪—	૫૮૮	૨૪૨—	૧૬૪	૨૮—	૨૪	૭૪—	૨૩	૩—	૨	૧૫—	૪	૨૧—	૨
૧૮૫૭	૨૭—	૧૫	૭૪૨—	૪૯૫	૧૭૦—	૧૧૧	૧૭—	૧૦	૬૫—	૩૦	૦—	૧	૩૦—	૬	૧૦—	૩
૧૮૫૮	૪—	૦	૪૦—	૨૩	૧૯—	૭	૬—	૦	૨—	૦	૦—	૦	૧—	૧	૨—	૦
૧૮૫૯	૪૭—	૧૭	૧૦૦૬—	૬૬૦	૨૨૦—	૧૦૪	૧૬—	૧૫	૭૮—	૨૮	૨—	૧	૪૮—	૪	૧૦—	૨
૧૮૬૦	૩૮—	૧૨	૬૮૪—	૪૬૦	૧૫૫—	૧૦૭	૨૩—	૨૪	૬૬—	૨૬	૦—	૦	૬૧—	૭	૧૪—	૭
૧૮૬૧	૨૫—	૧૨	૬૦૪—	૩૪૦	૧૧૧—	૬૭	૯—	૧૩	૩૪—	૯	૦—	૧	૧૦—	૦	૧૩—	૨
૧૮૬૨	૯૯—	૩૨	૧૦૧૬—	૬૪૬	૩૧૧—	૧૮૮	૩૨—	૪૧	૯૭—	૪૦	૨—	૪	૩૨—	૮	૨૯—	૬
૧૮૬૩	૭૯—	૨૪	૧૨૧૯—	૭૧૦	૨૮૧—	૧૮૦	૩૮—	૫૮	૭૬—	૨૫	૦—	૧	૫૫—	૪	૨૫—	૪
૧૮૬૪	૧૨૨—	૩૩	૨૦૭૩—	૧૧૫૦	૪૬૫—	૨૮૭	૫૭—	૫૭	૯૧—	૪૨	૨—	૦	૫૪—	૧૦	૫૬—	૭
૧૮૬૫	૯૦—	૨૯	૧૦૦૮—	૫૫૫	૩૩૬—	૧૭૦	૨૯—	૩૩	૯૧—	૪૦	૨—	૧	૬૪—	૧૪	૩૮—	૪
૧૮૬૬	....	....	....	....	....	....	...	...	....	...	..	.	...	...	....	..
૧૮૬૭	૯—	૨	૩૯—	૧૬	૧૩—	૧૫	૯—	૫	૧—	૦	૦—	૦	૦—	૦	૧—	૦
	૧૧૩૬—	૪૨૮	૧૬૫૮૦—	૧૦૭૫૭	૪૪૩૩—	૨૭૫૩	૬૩૪—	૫૬૧	૧૨૬૩—	૫૧૨	૪૦—	૨૧	૫૨૫—	૧૨૦	૩૯૨—	૬૨

	દર ૧૦૦ ઓરતે મરદનું સઘળાં મરણ	દર ૧૦૦ ઓરતે મરદનું કોલેરાએ મરણ	દર ૧૦૦૦ સઘળાં મરણથી મરણ	દર ૧૦૦૦ કોલેરાનાં મરણ	સઘળા મરણ આથે કોલેરાનું પરમાણ.
					મરદ. ઓરત
હીંદુ માસ નહી ખાનારા	૧૪૫.૮	૨૬૫.૪	૮.૭	૩.૮	૭.૨—૪.૦
હીંદુ માસ ખાનારા ..	૧૨૪.૨	૧૫૪.૧	૫૭.૧	૬૭.૦	૧૬.૯—૧૩.૭
મુસલમાન	૧૨૦.૫	૧૬૧.૦	૨૨.૮	૧૭.૬	૧૧.૬—૮.૬
પારસી	૧૦૯.૧	૧૧૩.૦	૫.૧	૨.૯	૭.૬—૭.૪
ગામટી કરીશચીયન ..	૧૬૪.૭	૨૪૬.૬	૩.૩	૪.૩	૨૦.૦—૧૩.૦
ઇનડો બ્રીટન	૧૧૮.૦	૧૯૦.૦	૦.૪	૦.૧	૫.૩—૩.૨
યુરોપીઅન	૩૭૦.૭	૪૩૭.૫	૧.૭	૧.૫	૧૨.૭—૧૦.૮
આફરીકન સીધી	૩૮૭.૫	૬૩૨.૨	૦.૯	૧.૧	૧૮.૫—૧૧.૩

	૬ મહીના લગી.	૭ થી ૧૩ મહીના.	૨ થી ૬ વરસ.	૭ થી ૧૩ વરસ.	૧૪ થી ૨૪ વરસ.	૨૫ થી ૩૪ વરસ.	૩૫ થી ૪૪ વરસ.	૪૫ થી ૫૪ વરસ.	૫૫ થી ૬૪ વરસ.	૬૫ થી ૭૪ વરસ.	૭૫ થી ઉપર.
૧૮૪૮	૩	૭	૫	૪	૭	૧૮	૧૨	૬	૫	૦	૨
૧૮૪૯	૩૦	૪૮	૨૭૭	૨૩૮	૩૩૦	૬૬૭	૩૬૬	૧૪૭	૩૦	૧૧૭	૧૯
૧૮૫૦	૨૮	૧૦૭	૪૬૩	૪૯૨	૬૮૬	૧૩૨૭	૭૬૫	૪૦૦	૧૦૧	૨૮૦	૮૦
૧૮૫૧	૧૯	૧૧૧	૩૭૪	૩૬૪	૭૫૧	૧૦૩૯	૬૨૮	૩૬૬	૨૨૪	૮૧	૬૩
૧૮૫૨	૯	૩૫	૧૧૩	૮૧	૨૨૭	૩૧૫	૧૬૧	૯૭	૪૯	૨૬	૨૨
૧૮૫૩	૩	૩૪	૧૫૧	૧૨૬	૨૭૭	૩૬૫	૧૯૧	૯૭	૫૭	૧૮	૨૦
૧૮૫૪	૬	૯૮	૩૮૩	૩૫૬	૬૨૯	૯૨૧	૪૮૨	૨૫૮	૧૪૭	૨૬	૪૭
૧૮૫૫	૩	૧૨	૧૨૦	૧૭૦	૩૫૨	૫૪૮	૨૫૦	૧૪૪	૯૩	૨૪	૨૩
૧૮૫૬	૬	૨૭	૨૧૯	૧૯૮	૪૪૩	૬૦૪	૩૧૫	૧૮૭	૧૦૬	૨૨	૨૬
૧૮૫૭	૨	૨૮	૧૮૭	૧૯૬	૩૧૫	૫૧૮	૨૩૩	૧૪૦	૭૫	૨૪	૨૩
૧૮૫૮	૨	૨	૧૧	૯	૧૯	૨૩	૧૪	૮	૧૨	૧	૪
૧૮૫૯	૬	૨૭	૨૦૭	૨૨૮	૪૮૧	૬૯૭	૩૧૩	૧૫૭	૯૬	૩૧	૨૨
૧૮૬૦	૬	૪૦	૧૩૦	૧૫૭	૩૪૨	૫૦૦	૨૪૦	૧૨૪	૯૫	૨૩	૩૦
૧૮૬૧	૫	૧૪	૧૧૯	૧૦૯	૨૬૦	૪૦૮	૧૬૮	૯૧	૫૯	૧૩	૧૩
૧૮૬૨	૧૮	૭૧	૨૪૪	૨૪૨	૫૦૪	૭૯૯	૩૭૪	૧૮૩	૧૨૫	૩૬	૩૮
૧૮૬૩	૨૩	૬૦	૨૩૫	૨૧૬	૫૪૭	૮૪૫	૪૧૩	૧૯૩	૧૩૨	૨૧	૪૭
૧૮૬૪	૪૦	૧૦૮	૩૧૫	૩૬૦	૯૪૯	૧૪૫૦	૬૯૪	૩૪૦	૨૩૩	૪૦	૫૦
૧૮૬૫	૨૫	૬૭	૧૭૯	૧૯૬	૫૪૦	૭૬૪	૩૫૮	૧૮૦	૧૬૧	૨૫	૩૨
૧૮૬૬	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦	૦૦
૧૮૬૭	૨	૪	૫	૫	૧૯	૩૧	૨૪	૧૧	૭	૧	૨
	૨૩૬	૯૦૦	૨૭૩૫	૨૭૪૭	૭૬૭૮	૧૧૮૩૯	૫૯૯૩	૩૧૨૯	૧૮૦૭	૮૨૬	૫૬૩

	૧૮૪૮ થી ૬૭ લગી	પરમાણ.		૧૮૪૮ થી ૬૭ લગી	પરમાણ.
કોલાબું........	૯૭૪	૨.૪	ચોપાટી.........	૯૩૩	૨.૩
કોટ...........	૧૨૮૫	૩.૨	વાલકેશ્વર.......	૬૩૦	૧.૫
મેદાન..........	૧૦૫૦	૨.૬	માહાલખ્શમી....	૪૮૫	૧.૨
મારકીટ.........	૨૯૭૯	૭.૩	મજગામ.........	૧૯૩૪	૪.૮
માંડવી અને ચકલો.	૩૫૫૫	૮.૮	તારવાડી........	૪૧૦	૧.૦
ઊમરખાડી અને ડુંગરી	૫૮૫૩	૧૪.૪	કામાટીપુરા.......	૩૮૨૦	૯.૪
ધોબીતલાવ......	૫૦૬૪	૧૨.૫	નરેન..........	૪૬૧	૧.૧
ફનસવાડી અને ભુલેશ્વર.	૧૫૫૧	૩.૮	સીવરી.........	૧૯૫	૦.૫
			સાંન...........	૪૩૪	૧.૦
ખારા તલાવ, કુંભારવાડા, ખેતવાડી....	૨૭૪૩	૬.૮	માહીમ..........	૧૦૪૮	૨.૬
			વરલી..........	૫૯૫	૧.૫
ગીરગાંમ	૩૩૭૦	૮.૩	બારૂં (દરીયો.)....	૧૧૦૨	૨.૭

એ સઘલી ટીપો ઉપરથી માલમ પડેછે, કે કોલારાના રોગથી સઉથી પુશકલ મરણો હીંદુ લોકોમાં અને તેથી ઉતરતા મુસલમીનમાં થાયેછે. પારસી લોકોમો ઘણા જુજ થાયેછે. ગામટી કરીસચીયનોમાં પારસીઓ કરતાં વધુ હોયેછે. વલી બીજી બાબદ એ માલમ પડેછે કે મરદોમાં ઓરતો કરતાં ઘણાં મરણ નીપજેછે. ૧૪ થી તે ૪૪ વરસની ઉમરમાં પુશકલ મરણો થાયેછે. નાહાના બચાંમાં ઘણા જ થોડાં નજરે પડેછે; વલી ૫૫ વરસની ઉમર પછી પણ થોડાંજ મરણ માલમ પડેછે અને તેનું કારણ તેઓની થોડી સંખ્યાને લીધે હશે. સઉથી પુશકલ મરણો ઉમરખાડી, ડુંગરી, અને ધોબીતલાવ તરફ થાયેછે; તેથી ઉતરતાં કામાટીપુરા, માંડવી, ચકલો, ગીરગામ અને મારકીટ તરફ થાયેછે. કોટ કરતાં મેદાનમાં બેઉની વસતી સરખાવતાં વધું માલમ પડેછે. વાલકેશવર અને માહાલખ્શમી કરતાં ચોપાટી તરફ વધારે થાયેછે. મુંબઇના બારાંમાં પણ બીજી જગાઓ કરતાં વધુ મરણો થાયેછે.

મુંબઇ શેહેરમાં કોલારાના રોગની ઉતપંતી કેમ થાયેછે તે બરાબર કેહેવાઈ શકાતું નથી, પણ ઘણું કરીને કોલારો શેહેરમાં ઉતપંત થતો નથી; આસપાસના ગાંમડાં અને શેહેરો તરફથી તે તરેહવાર રીતે ચાલીયો આવેછે. ૧૮૪૯ માં એ રોગથી ઘણા મરણો મુંબઈ શેહેરમાં થયાં હતાં; અને તે વખતે ડાકટર લીઠ લખેછે, કે વરસાદની મોસમની આખેરીએ પુરવ તરફના શેહેરો તરફથી એ મરજ દાખલ

થયો હતો. મુંબઈમાં દેખાવ દેયા આગમજ તે દખશીણ મરાઠા દેશમાં અને શોલાપુરની પડોશમાં મેએ મહીનામાં, એને જુલાઈ મહીનામાં અહમદ નગર અને પુણામાં દેખાયો હતો.

વલી એવું માલમ પડીયુંછે, કે જે જગા ઉપર લોકો ઘણા ખીચોખીચ વસેછે અથવા જે ઘરો સાથે વાડીઓ જોડાયેલી નથી હોતી અને જે રસતા ઉપર આવેલાં હોયેછે, (જેનકે કોટની જગા,) તાંહાંનાં કરતાં જે જગા નીચી અને ઝાડપાનથી ભરાઈ ગયેલી અને દરીયાની પડોશમાં હોયેછે, જેમકે બાકયેનો સઘલો લટો, ખેતવાડી, તારદેવ, વરલી, તાંહાં વધારે મરણ નીપજેછે.

૧૮૫૩ ના મરતીયુકના રીપોરટમાં વલી જણાવેછે, કે જારે કોલારા ફેલાયેછે, તારે ગીરગાંમમાં વધુ હોયેછે અને જે ઉંચાં અને ખીચોખીચ નારીયેલીના ઝાડો જે ચોખ્ખી હવા આવવાને અટકાવેછે તે કાહાડી નાખવાં જોઇએ.

૧૮૫૪ ના રીપોરટમાં જણાવેછે, કે બાકયેના કીનારા ઉપર કેટલીએક યેરસથાનછે, કે જે માહેથી બદણો એટલોતો નીકલેછે, કે તે ખમાઈ શકાતો નથી અને એજ કારણને લીધે ગીરગાંમમાં કોલારાનો ઉપદરવ ઘણો થાયેછે.

૧૮૫૬ ના રીપોરટમાં વલી જણાવેછે, કે "જારે એવું માલમ પડેછે કે કોલારાથી થતાં મરણો જમીનની સુકી અથવા ભીંગી હાલત ઉપર આધાર રાખેછે, તારે ઘણું અગતનુંછે કે આપણા ટાપુની ગટરની હાલત સુધરવી જોઇયે."

જાતરા, કોલારાનું એક મુલ કારણ.

હીંદુસથાનમાં કોલારાની ઉતપંતી થવાનું અને તાંહાંથી બીજી જગા ઉપર ફેલાવાનું એક મોટું મુલ તરેહવાર દેહેડાંઓની જાતરાઓ છે. દર વરસે હીંદુસથાનના કેટલાંએક મુલ મથકોમાં જાતરાઓ ભરાયેછે અને તે વખને ચોમેરથી કાંઈ લખોબંદ માણસો, મરદ, ઓરત, અને બચાં, સઘલાં એક જગા ઉપર ભેગાં થાયેછે અને તે વખતે જગાની કોતાઈને લીધે, થોડી જગામાં કાંઇ હજારો માંણસ ગીચોગીચ, ખોલી હવામાં, માતરે એક કપડાંનું છતર કરીને ખોલી રીતે કાંઇ પણ લાજ અથવા ઝરીયાદા જાલવીયા વગર રેહેછે; તેઓ પડો

શમાં અથવા નદીમાંજ સઘલી કુદરતી હાજતો પસાર કરેછે અને તે માહેથી જે બદબો નીકલેછે તે ખચીતથી નુકસાનકારક હોયેછે. જે લોકો પાસે પૈસા હોયેછે, તેઓ લોકોના ઘરમાં રેહેછે, પણ તાંહાં પ ણ તેઓ એટલાતો ખીચોખીચ વસેછે, કે કાંઈ પણ મરીયાદા અને સ ફાઈ જલવાઈ શકાતી નથી. એવી તીરથની જગાઓ પુશકલ હોયે છે; તેમાં મુખીય, ગંગા નદીના કાંઠા ઉપર કાસીની, આરીસામાં જગરનાથની, દખણમાં પંદરપુરની, અને ગુજરાતમાં પાલીટાનાની જાતરાઓ ઘણી પરખીયાતછે.

ડાકટર લીઠ પંદરપુરની જાતરાનું બેયાન કરેછે, તે ઉપરથી માલમ પડેછે, કે લોકોની સંખીયાનો સુમાર ન હોવાથી સઘલા લોકો જેમ ગ મે તેમ ખોલી હવામાં ખીચોખીચ પડેછે. દેવલની પુજા કરતી વખ તે માતરે એક વખતમાં ૨૦ માણસ અંદર દાખલ કરવામાં આવેછે. દેવલની અંદરની જગા એટલીતો અંધારી અને હવા એટલીતો ગ લીચ હોયેછે, કે તાંહાં એક દીવો પણ બલી શકતો નથી. દેવલની બાહેરની જગા જે માતરે ૪૫૦ ચોરસવારેછે, તાંહાં કાંઈ હજારો મા ણસની ઠઠ એકઠી થાયેછે અને તે ભીરમાં દેવલના બારણા તરફ જવા ને માટે લોકો એટલાતો આંચકા ઉચકી કરેછે, કે નબલાં માણસો ઘણી વેલા ભચરાઈ જાયેછે. ગરીબ અને નબલા લોકો સહવારથી તે સાંજ લગી અપવાસ કરી ભુખ્યાં અને તરસીયાં, માતરે ભોંયેસર્ગી ખાઈને, બાહે ર નહી નીકલી શકાયે તેથી કુદરતી હાજતો પણ જાંહાં બેસેછે તાંહાંજ પ સાર કરેછે, અને એવી ગલીચ હવામાં કાંઈ હજારો માણસો કલાકો ને કલાકો પસાર કરેછે. તેઓ ભુખ અને પેયાસથી અને આંચકા ઉચકીથી થાકીને નબલા થઈ જાયેછે અને જારે પાછા પોતાની જગા ઉ પર જાયેછે, તાંહાં પણ તેથી પણ બલાતર તેઓનો હાલ જોઈજ લેવો. એવી જગામાં કોલારો કાંયે નહી પેદા થાયે અને એવા શખસોમાં કો લારો કાંયે નહી જલદીથી લાગુ પડે? જારે એવી જગા ઉપર કોલારો ફેલાયેછે તારે દરરોજ કોઈ સેંકડો માણસો મરણ પામેછે. જે લોકો થી નાહાસવાને બની આવેછે તેઓ દુર જગા ઉપર જાયેછે, પણ તે ઓ તરણ ચાર માઇલ પસાર નથી કરતાં, એટલે તેઓને કોલારાની નીશાણો માલમ પડેછે અને જાંહાં પડીયા તાંહાંજ વગર ઈલાજે ત વલીને મરણ પામેછે. કેટલાએક લોકો બંચી જાયેછે તેઓ પોતાને

વતને જાયેછે, પણ કોલારાના બીજ તેઓ પોતાની સાથે પોતાના બ દનમાં, કપડાંમાં અને બીજી ચીજોમાં લેતા જાયેછે. વતને આવીયા પછી તેઓને કોલારાના ચીનહ માલમ પડેછે; તે ઉપરથી બીજાઓ ને ઉડેછે અને પછી કોલારાનો ફેલાવો જોઈજ લેવો. ડાકટર હેનજ ૧૮૬૩ નાં મરતીયુકના રીપોરટમાં કેહેછે કે "આ દેશમાં કોલારાનો ફેલાવો વધારવામાં જાતરા સાથે બીજું કાંઈપણ કારણ મુકાબલો કરી શકતું નથી. પણ જો એ જાતરા નહી હોતેતો જેમ બીજા ઉડતા મ રજો જડ મેખથી નાબુદ થયા તેમ એ પણ થતે, પણ જાતરા એ મત લબ હાંસલ થતી અટકાવેછે. જારે એ મરજ હજુરતો કમતી થતો જાયેછે, તેવામાં એ જેહેરનાં બીજ એ જાતરાઓમાં રોપાયેછે અને હ જારો ઘણે વધીને તીરથ કરનાર પોતા સાથે આખા દેશમાં લેઈ જઈને ફેલાવી દેછે. મુંબઈ જેવાં ગીચ વસતીવાલાં શેહેરમાં એ ઉડતા મ રજનું સેહેલથી ઘર થાયેછે અને-એ પરમાણે કાંઈ સેંકડો માઈલ દુર ના અજાન તીરથ કરનારાઓના વેહેમથી અહી કાંઈ હજારો માણ સોના જીવ નાહક બરબાદ જાયેછે."

એટલા માટે સઘલી તરફથી ભલામણો થવામાં આવેછે કે એ જા તરા જોકે બંધ થઈ શકે નહી તોયપણ તાંહાં લોકોને માટે વધારે બં દોબસત કરવો જરૂરછે. જારે જાતરા ભરાવાનો વખત આવે તારે એ ક સુકી જગા ઉપર છાપરાં નાખવાં અને સરકાર તરફથી સંભાલ રા ખવી કે તાંહાં ઘણી ગીચ થાયે નહી; સઘલાને સફાઈ રાખવાની જરૂરીયાત પાડવી, પીવાનું પાણી ચોખું અને ખાલેસ પુરૂં પાડવું; નદી, નાલાં અથવા તલાવોમાં ગલીચી કરતાં અટકાવવાં; જુદી જગા માં મોટા ખાડાઓ ખોડવા અને તાંહાં લોકોને વાડે પીશાબે જવાની જરૂર પાડવી અને તે ખાડા દરરોજ થોડા થોડા મતી નાખીને પુરી દેવા, એમ કીધાથી કોલારાનો મુલ માહેથીજ અટકાવ થશે અને પ છી લોકોને ધાસતી રેહેશે નહી. જો કોલારો દેખાયેતો તીરથવાલાઓ ને થોડી મુદત લગી પોતાને વતને જતા અટકાવવા.

રેલવે બાંધીયાથી લોકોનાં આવજાવની સેહેલાઈ થઈછે તેથી લો કો જાતરામાં જવાને અચકતા નથી. રેલવેવાલાઓએ સંભાલ રાખ વી કે કોઈપણ કોલારાનાં મરજવાલો ગાડીમાં આવે નહી, અને જો કદાચ ગાડીમાં કોઈને કોલારો લાગુ પડેતો તેને નજદીકના સટેશન ઉપર ઉતારી દેવો.

આ મહીનામાં પંઢરપુરની જાતરા ભરાયેછે, અને મુંબઈમાં હાલ જે કોલારાની બીહીકછે તે એ જાતરાને લીધેછે; આગલ જણાવીયું હતું કે ડીસેમબર મહીનાથી મુંબઈ શેહેરમાં કોલારાનો ફેલાવો અને તેથી મરણ પુશકલ થાયેછે; આ મહીનામાં જાતરા હોવાથી એ બીહીકનું કારણ મજબુત થાયછે અને વગર શકે મુંબઈ શેહેરમાં જે હમેશાં ડીસેમબર મંહીનામાં કોલારો ઘણો ચાલેછે તેનું કારણ પંઢરપુરની જાતરા સીવાએ બીજું કાંઈ નથી.

કોલારા હાસપીટલની જરૂર.

મુંબઈ શેહેરમાં દર વરસે કોલારાથી પુશકલ મરણ નીપજેછે, અને ઘણાએક ગરીબ લોકોનો બરાબર ઈલાજ થઈ શકતો નથી, એટલા માટે જરૂરછે, કે કોલારાને માટે હાસપીટલો બાંધવી. કોલારાના મરજ વાલાને દુરની હાસપીટલમાં લેઈ જવાને કદી પણ બનતું નથી; જો દુર લેઈ જવામાં આવેતો તે જગા ઉપર પુગે નહી એટલામાં તે મરણ પાંમે અને કેટલોએક ઉપાયે કરવા જોગ વખત જતો રેહે; એટલા માટે જરૂરછે કે મુંબઈનાં દરેક મોટા ભાગમાં હાસપીટલો બાંધવી, કે ગરીબ લોકોને તરત ઈલાજ મલી શકે. જો હાલ હાસપીટલો બાંધવાને બની નહી આવેતો ડાકટરોને દરેક ઘરેઘર ફરવાને અને ઘટતા ઉપાયો કરવાને નેમણુક કરવા. એમ કીધા વગર હાલ જે મુંબઈમાં પુશકલ જાંનની ખરાબી થાયેછે તે કદી પણ કમતી થશે નહી. હાલ જે સર જમશેદજીની હાસપીટલમાં કોલારાનાં દરદીઓને દાખલ કરવામાં આવેછે તે ઘણું નુકસાનકારકછે, કાંયેકે એ દરદ હાસપીટલ માહેનાં બીજા દરદીઓમાં લાગુ પડવાને ચુકતો નથી. એટલા માટે જાણી બુજીને એ દરદ એક જગા ઉપર દાખલ કરવું ઘણું અનઘટતું છે અને એ વીશેનો બંદોબસત થવો જોઈયે. એ મરજ વાલા દરદીઓને કદી પણ એ હાસપીટલમાં દાખલ કરવા નહી; પણ તાંહાં આશાબંદ દરદીઓ આવેલાને પાછા વાલવા એ પણ ઘણું નાદરૂસતછે; એટલા માટે જરૂરછે કે જેમ બને તેમ જલદીથી જુદે જુદે ઠેકાંણે કોલારાને માટેજ જાહેર હાસપીટલો બંધાવવી; એ વીશેનો બંદોબસત કરવાની હેલઠ હાકીસંરની ફરજછે અને આપણી શેહેરની સુધરાઈ ખાતાંનાં વડાએ એ ઉપર ધેયાંન પોંહોંચાડવું જરૂરછે. જો લોકો ચાહાતાંજ હોયે કે એ બુરો મરજ જેમ બને તેમ નાબુદ થાયે, તો તેઓ એવી હાસપીટલ બંધાવવાનાં ખરચ વીશે કદી પણ આંચકો ખાશે નહી; એટલે મીયુનીસીપાલીટીને કાંઈ પણ ખરચ થાયે તે હરેક રીતે જોગવાઈએ ભરી આપવાંને પછાત રેહેશે નહી.

કોલારા કમીશનરોનો રીપોર્ટ.

કોલારાનાં બુરા મરજ વીશે ડાકટરોના તરેહવાર એકમેકથી ઉલ ટા વીચારો હોવાને લીધે ઈ. સ. ૧૮૬૬ માં યુરોપખંડનાં દરેક દેશ નાં સતાવાલાઓએ દરેક દેશનાં પરખેયાત ડાકટરોને એક જગા ઉપર ભેગા થઈને જોસતેજો કીધા પછી એ મરજ વીશે એક રીપોરટ કરવાને માટે ભલાંમણ કીધી. એ ઉપરથી કેટલાએક ડાકટરો કોનસતાનટી નોપલ શેહેર કે જે તરફથી કોલારો આખા યુરોપમાં ફેલાયેછે, તાંહાં સાથે મલીયા હતા અને હાલ તેઓનો રીપોરટ છપાયોછે, કે જે માહે ની કેટલીએક અગતની બાબદો દરેક જણને જાણવા જોગછે. તેઓએ એકમતથી આ નીચે જણાવીયા પરમાંણેના વીચારો જાહેર કીધાછે.

૧. કોલારાથી બીમાર થતા એક શખસ તરફથી, તે બીજા તન દરોસત શખસમાં લાગુ પડેછે.

૨. જેને કોલારો ખરેખર થયો હોયે અથવા જેને માતરે પેટ આવતાં હોયે અને તે દેખઈતો તનદરોસત હાલતમાં ફરે, પણ જે પો તાની સાથે કોલારાનું બીજ લેઈને ફરેછે, એ બેઉ હાલતનાં શખસો થી કોલારો બીજાઓને લાગુ પડેછે.

૩. કોલારાનું જેહેર જાહાડાને રસતે ઉપર જણાવેલા બેઉ હાલ તનાં દરદી માહેથી નીકલી જાયેછે અને તે હવા અને પાણી સાથે મ લીને દરદ ફેલાવેછે.

૪. જે જગા અથવા ઘર અથવા વાંહાંણમાં કોલારાનાં દરદીઓ રહેલા હોયે, તાંહાંની હવા બીજાનાં દમમાં આવીયાથી, અને કપડાં અ થવા બીછાંનાં અથવા હરેક કોઈ વસતુ જે દરદીને લાગતી વલગતી હોયે અથવા જે તેનાં જાહાડાથી ખરાબ થઈ હોયે, તે માહેથી નીકલતો બદબો દમમાં આવીયાથી કોલારો લાગુ પડેછે.

૫. જો ખરાબ થયેલી જગા અથવા ચીજો બંધબસત રાખવામાં આવે અને તે ઉપર ખોલી હવા આવવા નહી દેતો તેમાં એ જેહેરની ખુબી લાંબી મુદત લગી રહી શકેછે અને જો તેને ખોલી હવામાં રા ખી હોયેતો તેઓ ઘણા જલદીથી સફા થાયેછે.

૬. બે શખસનાં એકમેકને અડકીયાથી કોલારાનો મરજ લાગુ પડતો નથી.

૭. કોલારો લાગુ પડીયા આગમજ તે બેથી તે આઠ દાહાડા લગી બદનમાં રેહેછે અને પાછી તેની સઘલી નીશાણીઓ માલમ પડે છે. જો આઠ દાહાડા લગી પેટ આવે અને તોપણ કોલારાની ની શાણી માલમ પડે નહી, તો સમજવું કે હવે કોલારો લાગુ પડશે નહી.

એ વીશેના મતમાં થોડો ફરક પડીયોછે. થોડાએક ડાકટરોનું મતછે કે તે ૨ અથવા ૩ અથવાડીયાં લગી છુપો રેહેછે.

વલી કોલારાની ઉતપંતી અને ફેલાવા વીશે આ નીચે જણાવીયા પરમાણેના વીચારો જાહેર કરેછે.

૧. કોલારાના ઉતપંતી પેહેલ વેહેલાં હીંદુસથાન માહેથી થઈછે.

૨. યુરોપખંડમાં એ પોતાની મેલે પેદા થયો નથી.

૩. કોલારાનું પેદા થવું અને ફેલાવાનું મોટું કારણ હીંદુસથાનમાં જાતરાએોછે.

૪. કોલારો એક શખસ માહેથી બીજામાં દાખલ થાયેછે તેમાં કાંઈ શક રહેયો નથી.

૫. કોલારો માતરે પવનને રસતે ઉડીને બીજાં દેશમાં પેવસ થયો નથી; પણ માણસ પોતાની સાથે લેઈને જાયેછે.

૬. માણસ પોતે કોલારાને ફેલાવેછે અને એક માણસથી આખા દેશમાં કોલારો ફેલાયેછે.

૭. કોલારાના મરનવાલાના કપડાંથી કોલારો ફેલાયેછે, અને જો તે કપડાં બંધબસત બીજા દેશમાં લેઈ જવામાં આવે અને પછી વપડાયે તો તાંહાં પણ કોલારો લાગુ પડેછે.

૮. કોલારાનાં દરદીઓનાં મુરદાંથી કોલારો બીજાઓમાં ફેલાયેછે તે ચોકસ નથી, તોયપણ તેઓથી દુર રેહેવું સારૂંછે.

૯. વાંહાંણ અને રેલવેને રસતે માણસો કોલારાને દુરના દેશમાં દાખલ કરેછે.

૧૦. મોટાં જંગલ કોલારાનો અટકાવ કરેછે.

૧૧. જાંહાં માણસની ગીરદી ઘણી હોયેછે તાંહાં કોલારો જલદીથી ફેલાવો પામેછે; અને જો તેઓ ખરાબ હાલતમાં રેહેતાં હોયેછે તો એ મરનનું જોર વધું રેહેછે.

૧૨. એક વસતીમાં જેમ કોલારો ઘણો ફેલાયેછે તેમ તે જલદીથી નરમ પણ પડી જાયેછે; જો બાહેરથી વધારે દાખલ થતો અટકાવ કરવામાં આવેતો.

૧૩. જાંહાં કોલારો લાગુ પડીયો હોયે તાંહાંથી માણસોને વીખરી નાખીયાથી તેનું જોર નરમ પડેછે; પણ તે વીખરાયેલા શખસો બીજાં દેશોમાં પોતા સાથે લેઈ જાયેછે અને વધારે ફેલાવો કરેછે.

૧૪. એક વસતીમાં કોલારો જલદીથી લાગુ પડવાનાં અને જલદીથી ફેલાવો પાંમવાનાં કારણો, કંગાલીયત અને બેચારીછે; તે સા

થે લોકોની ખીચોખીચ અને દરદી અવસથા, ગરમ હવા, હવાની ગલીચી, અને જમીન માહેથી નીકલતો ગલીચ બાફ અને તેમાં મુખીય કોલારાનાં દરદીઓનો જાહાડો, એ કોલારાને જલદીથી લાગુ પાડેછે.

ગટર, વાડા, અને ગલીચ પાણી જેમાં કોલારાનાં બીજ વસેછે તેથી પણ કોલારો ફેલાયેછે.

એક વખત જમીનમાં કોલારાનું બીજ દાખલ થયું તો તે ઘણી મુદત સુધી અસર રાખેછે અને જારે ગમે તારે એકદમ કોલારો પેદા કરેછે.

૧૫. કેટલીએક જગા ઉપર કોલારો ગલબો કરી શકતો નથી. તેમજ કેટલાએક માણસોમાં તે લાગુ પડી શકતો નથી.

૧૬. હવાને રસતે કોલારાનું જેહેર બીજામાં લાગુ પડેછે પણ તે જેટલો એક ફુટની છેટાઇથી લાગુ પડી શકેછે તેટલું ૧૦૦ ફીટની છેટાઇથી બની શકતું નથી.

૧૭. હવા સીવાએ પાણીને રસતે પણ કોલારાનું બીજ માણસમાં દાખલ થાયેછે.

૧૮. કોલારાનું જેહેર દમ અને હોજરીને રસતે દાખલ થાયેછે. તે ચામડીને રસતે દાખલ થતું નથી.

હીંદુસથાનમાં કોલારાના મરજનો અટકાવ કરવા વીશે આ નીચે જણાવેલા વીચારો જાહેર કીધાછે.

૧. જાતરામાં જનારા લોકોની સંખીયા જેમ બને તેમ કમતી કરવી જરૂરછે અને એટલા માટે જે લોકો જાતરાનાં જરૂરનાં ખરચ કરવાને શકતીવાન હોયે તેઓનેજ પરવાંનગી આપવી. ૨. દરેક જાતરાની જગામાં તનદરોસતી જાલવવાને માટે એક પોલીસ નેમવી; ૩. અને જો તેઓમાં કદાચ કોલારા લાગુ પડીયો તો તેઓને પોતાને વતને જતા તરત અટકાવવા અને એ મરજ નરમ પડવા પછી જવાની પરવાંનગી આપવી.

કોલારાની વખતે દરદીનો જાહાડો, કપડાં, ઘર, મોરી, વાડા, ગટર, ઈતીયાદી કેવી રીતે સાફ કરવું અને કોલારાનું જેહેર નાબુદ કરવું તે વીશે નીચે જણાવીયા પરમાંણે વીચારો જાહેર કીધાછે.

દરદીના જાહાડા અને વામીટનાં જેહેરને નાબુદ કરવાને માટે જે વાસનમાં જાહાડો અથવા વામીટ કરે તેમાં આગમજથી હીરાકસીનું પાણી (એક ભાગ હીરાકસી અને આઠ ભાગ પાણી) અથવા કલોરાઇડ આફ ઝીનકનું પાણી નાખી રાખવું; અને જાહાડો અથવા વામીટ થયા પછી તેને એક લાકડી વરે ખુબ હીલવીને મેલવી નાખવું. એ જાહાડા અથવા વામીટને કદી પણ વાડામાં નાખવું નહી, પણ તેને એકાંત જગામાં ડાટવું.

જેવો કોલારાનો ગાંમમાં ઉપદરવ માલમ પડીયો એટલે દરેક ઘર વાલાએ વાડાઓમાં અને ઘરને લગતી ગટરોમાં એ દવાઓ નાખવા નું શીરૂ કરવું જોઈયે અને જાંહાં લગી કોલારો ચાલીયા કરે તાંહાં શુધી એ ઉપાયે કામમાં લગાડવો જરૂરછે.

જો પાણી વીશે કાંઈ પણ ખતરો હોયેતો તેને ગાલીયા વગર પીવું નહી. પાણી ગાલવાને માટે કોલસો ઘણો સરસછે. જો જરૂર પડેતો કાનડીઝ ફલુયીડ પણ થોડું નામવું.

જેવો કોલારો માલમ પડીયો એટલે ઘરની સફાઇ વીશે સઘલી રીતની તજવીજ રાખવી; ચોખી હવાનો આવજાવ ખોલો રાખવો, વાડાઓને દવા નાખીને સાફ રાખવા અને ઘરમાં જગે જગ મટીના વાસનમાં કલોરાઈડ આફ લાઈમ મેલીને મુકવાં; તેથી હવા સાફ રેહેશે. જો ઘરમાં કોલારો લાગુ પડીયો હોયેતો એ વીશેની તજવીજ વધારે સાવચેતીથી રાખવી. વાડાઓની સફાઈ ઉપર વધારે ધેયાન પોંહોંચાડવું અને આખા ઘરમાં દીવાલ, સીલીંગ, અને ભોંયે ઉપર કલોરાઈડ આફ લાઈમ અને કારબાલીક આસીડનું પાણી બનાવીને છાંટવું; પછી ગંધક બાલીને તેનો ધુમાહો આખા ઘરમાં પથરાયે એવું કરવું. એ પરમાણે ઘણાએક દાહાડા લગી કીધા પછી સીલીંગ, દીવાલ અને ભોંયેને અછી રીતે ખુબ પાણીથી ધોવી અને પછી દીવાલ ઉપર ચુનો લગાડવો.

કોલારાના દરદીના કપડાં પણ સાફ કરવાં જરૂરછે, તેને દવાથી સાફ કરીયા વગર કદી પણ ધોબીને તાંહાં ધોવા મોકલવાં નહી. કપડાંને કલોરાઈડ આફ લાઈમ અથવા કલોરાઈડ આફ સોડાના પાણીમાં ઓછામાં ઓછા ૨૪ કલાક લગી બોરવાં. એ દવા કપડાંને કાંઈ પણ રીતે બીગાડતી નથી. એ પછી તેઓ તદન સુકાઈ રેહે તાંહાંશુધી હવામાં વખાતાં રાખવાં. વધારે ચોકસ કરવાને માટે એ કપડાંને પાણીમાં ઉકાલવાં. જાંહાં કપડાં ઘણાં જાડાં અને મોટાં હોયે કે જે દવાથી સાફ થઈ શકે નહી, તેવાં કપડાંને બાલી નાખવાં બેહેતરછે.

મીયુનીસીપાલીટીની ફરજ.

કોલારા વીશેની સમજ અને જરૂરની તજવીજ વાશે હાનડબીલ અથવા ચોપાંનીયાની મારફતે જુદી જુદી બોલીમાં છપાવીને લોકોમાં બોહોલો ફેલાવો કરવો જોઈયે; કાંયેકે કેટલીએક બાબદનાં અગ્નાનપણાને લીધેજ કોલારો ફેલાતો ફરેછે.

કોલારો શેહેરમાં પેવસ થાયા પછી લોકોને ઘરબાર અને આંગણું સાફ રાખવાની ભલામણ કરીયાનાં કરતાં, જે જે ઘર અથવા ચેહેલી

અથવા ચકલામાં ગલીચી હોયે તે આગલથી સાફ રખાવવાની જરૂર પાડવી જોઈયે. ઘરોને ચુનો લગાડવાની ફરજ પાડીને બેસી રેહેવું નહી, પણ ઘરનાં વાડા, ગટર ઈતીયાદી બાબદો ઉપર ચોકસાઈ કરવી; વાડાઓ સાફ થાયેછે કે નહી, ગટરો માહેથી ઘરમાં વાસ આવેછે કે નહી તેની તપાસ રાખવી. જાંહાં ઘણા માણસો એકઠાં વસતાં હોયે, જેમકે ચેહેલોમાં અથવા કારખાનાઓમાં તાંહાંના વાડાઓ દાહાડામાં બે વખત સાફ કરાવવા જોઈયે. ગરીબ લોકોમાં ડીસઇનફેકટીંગ પૌડર મુફત વેહેચવો જોઈયે. જે ઘરોમાં લોકો ઘણા ખીચોખીચ વસતાં હોયે તાંહાંથી ગીરડી કાહાડી નાખવાની જરૂર પાડવી જોઈયે. કારખાનાઓમાં એક ઓરડામાં જો વધારે માણસો કામ કરતાં હોયેતો તે કમતી કરાવવાની જરૂર પાડવી જોઈયે. રસ્તાની બાજુની ગટરો ઉઘાડી રાખવી નહી, પણ તે ઉપર પથરની ફરસબંદી કરી લેવી જોઈયે.

જારે જાતરાઓનો વખત આવે તારે લોકોને તેની પીડા અને આફતની સમજણ આપવી જોઈયે અને જેમ બને તેમ જાતરામાં જવાને અટકાવવા જોઈયે; કમીશનરોએ જે ભલાંમણ કીધીછે કે જેનેથી ખરચ કરવાને બની આવે, તેનેજ માતરે તાંહાં જવાની પરવાંનગી આપવી. જો કદાચ કોલારો તાંહાં પેદા થાયેતો શેહેરમાં માણસોને આવતાં અટકાવવાં જોઈયે; તેઓને માટે શેહેરથી દશ બાર માઈલની છેટાઈએ તંબુઓ મારીને જુદાં રાખવાં જોઈયે. જો આઠ દાહાડા લગી તેઓમાં કોલારો નહી ચાલેતો તેઓને શેહેરમાં દાખલ કરવાં. તેઓનાં કપડાં વીશે પણ તજવીજ રાખવી. સઘળાં કપડાંને ઉપર જણાવીયા પરમાંણે દવા સાથે ધોવારવાં.

શેહેરમાં કોલારો લાગુ પડે તારે ડાકટરોને દવાઓ સોંફીને ઘરેઘર મોકલવા અને જરૂરની માવજત કરવાને અને તે વીશેનું લોકોને જ્ઞાન આપવાને ભલાંમણ કરવી. ગરીબ લોકોને માટે જુદે જુદે ઠેકાંણે હાસપીટલો બાંધવી.

દરીયાને રસતે આવતાં માણસોને એ વખતે પુશકલ ચોકસાઈ કરીને શેહેરમાં દાખલ કરવાં. જો હરેક વાંહાંણ અથવા બારકસમાં કોલારાની નીશાની માલમ પડેતો તેઓને બારાંમાંજ દુર હલાયેદી જગા ઉપર રાખવા અને જાંહાંસુધી તેઓ માહેથી કોલારાની સઘલી નીશાનીઓ નાબુદ થાયે નહી તાંહાંસુધી દાખલ કરવાં નહી.

તંનદરોસતી.

ડીસેમબર ૧૮૬૮

દીવાનાઓની હાસપીટલ.

(લીયુનાટીક અસાઇલમ.)

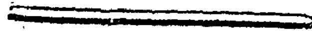
મુંબઈ શેહેરમાં દીવાના લેાકેાની પરવરસી કરવાને માટે એક હાસપીટલછે; અને તે કોલાબાને છેક નાકે દરીઆને કીનારે બાંધેલીછે. એ હાસપીટલ કેવી રીતે બાંધીછે અને તે દીવાના લેાકેાને લાયેકછે કે નહી તે તપાસી જોઈયે.

લેાકેાની વસતીથી દુર અને શેહેરની સઉથી તનદરોસત જગામાં બાંધેલી ઈમારત કાંયે નહી પસંદ કરવા જોગ હાેયે ? એક અલાહેદી મેાટી જગા ઉપર આસપાસ મેાટો ચેાક રાખીને વચેાવચમાં એક તરણ કટકાની ઈમારત બાંધીછે. એ તરણ કટકા સાથે જોડી દીધેલાછે અને તરણ દીસા તરફ આવેલાછે. પસચીમ તરફનેા ભાગ ખેાલેાછે. ઉતર અને દક્ષીણ બાજુના કટકાઓમાં નજદીક ૧૨૫ ફુટનેા અંતરછે. એ પરમાંણે એ ઈમારતના સઘલા ભાગેામાં પશચીમ તરફનેા ખેાલેા પવન આવેંછે. એ ઈમારત કાંઈ બાહેરથી ભભકાદાર નથી અને ઘણેાખરેા દેખાવ એક તુરંગના જેવેા ગંભીર લાગેછે. એ ઈમારત એક મારનીછે. દક્ષીણ અને ઉતર તરફના ભાગની બનાવટ ઘણીખરી એકમલતીછે. દરેક ભાગ નજદીક ૧૨૫ ફીટ લાંબેા અને ૨૦ ફીટ પેાહેાલેાછે. એક બાજુ ઉપર સલગ એકસરખા ૧૨ ઓરડા બનાવેલાછે. દરેક ઓરડેા ૧૦ ફીટ પેાહેાલેા, ૧૦ ફીટ લાંબેા અને ૧૦ ફીટ ઉંચેાછે. બાકીની ૧૦ ફીટ પેાહેાલાઈની સલગ આ

લછે. દરેક ઓરડામાં એક બારીછે અને તેને લોહોડાના સલીઆ જડેલાછે. બેઉ બાજુએ ૧૦ ફીટ પોહોલુ છાપરૂં નાખીને વરેનડા બનાવેલોછે; કે જેથી વરસાદ અને તડકાંથી બંચાવ થાયેછે. માર ઉ પરની ગોઠવણ પણ તેવીજછે પણ તાંહાં વરેનડા જેવું કાંઈ નથી. બા રીઓ ઉપર મોટી કાનફરેમો બેસાડીછે અને તેથી વરસાદ અને તડ કાંથી બંચાવ થાયેછે. દરેક ઓરડામાં એક માણસને રાખવામાં આવેછે; અને એ પરમાણે દરેક માણસને ૧૦૦૦ કીયુબીક ફીટ હ વાનો લાભ મલેછે. પુરવ તરફના ભાગની ગોઠવણમાં થોડો ઘણો ફ રકછે. ભાંપેતલીએ એક બાજુ ઉપર હાફીસછે કે જાંહાં દીવાના લો કોના કપડાં તથા બીજો સામણ રેહેછે. માલા ઉપર વચમાં બે મો ટા ઓરડાછે અને તાંહાં પેહેલે વાઘેના યુરોપીયનને રાખવામાં આવે છે. તાંહાં થોડીએક ચોપડીઓ, રમતની ચીજો અને બીજો જરૂરનો સામણ રાખવામાં આવીયોછે. એ ઓરડાની બેઉ બાજુ તરફ બે હા લછે; અને તાંહાં વચલે વાઘેના યુરોપીયનોને રાખવામાં આવેછે. એ પરમાણે એ હાસપીટલમાં સઘલા મલીને ૭૨ અલાહેદા ઓરડા ઓછે અને દરેકમાં એક માણસને રાખવામાં આવેછે. હાલ એ હાસપીટલમાં સઘલા મલીને ૨૩૪ દીવાના લોકોછે; અને સઘલાનો સમાવ થઈ શકતો નથી તેથી હલકે વાઘેના લોકોને વરેનડામાં ભોંયે ઉપર બીછાના કરીને સુવાડવામાં આવેછે. જગાની તંગાઈને લીધે એવો બનાવ બનેછે અને તેથી જરૂરછે કે એ હાસપીટલમાં બીજી ઈ મારતો બાંધીને વધારો કરવો અને જો એ જગા ઉપર બની શકે ન હીતો બીજી જગા ઉપર એ વીશેની ગોઠવણ કરવી. સરકારનો એવો વીચારછે જે કોલાબેથી કાહાડીને છાસતી તરફ એક મોટી હાસપીટ લ બાંધવી; એ વીચાર ઘણા વરસ થયાં ચાલુછે પણ દલગીર ભરેલું છે જે હજુર તે અમલમાં લાવવામાં નથી આવીયું. મુંબઈ પરેસી ડેનસી માહેના દરેક ભાગ માહેથી દીવાના લોકોને અહીં મુંબઈમાં લા વેછે, એટલા માટે મુંબઈ શેહેર સીવાએ બીજા શેહેરોમાં એવી હાસ પીટાલો બાંધવાની જરૂરછે.

દીવાના લેાકેાને માટે કેાલાબાની જગા એક રીતે અડચણ સરખી થઈ પડેછે. એ જગામાં દરરોજ દીવસે અને રાતરે વારેઘડીએ તેાપના આવાજા થાયેછે અને તેથી દરદીઓ એકાએક ચમકીને ઉઠેછે અને તેથી ઘણી વેલા દરદમાં ઉલટેા વધારેા થાયેછે. એટલા માટે જરૂરછે કે એવી જગા ઉપરથી એ હાસપીટલ કાહાડી નાખવી.

એ હાસપીટલમાં મરદ અને ઓરતને જુદાં રાખવામાં આવેછે; તેજ મીસાલે ઉંચે અને વચલે વાઘેના, નરમ સવભાવના અને મસતીખેારને પણ જુદાં રાખવામાં આવેછે અને તેમ કરવાની ઘણી જરૂરછે. તેાફાણી અને મસતીખેાર દીવાનાને માટે એક છ ઓરડાની જુદી નાહાની ઈમારત દક્ષીણ બાજુ ઉપર કરવામાં આવીછે. તેજ મીસાલે જે લેાકેાને દીવાનપણા સીવાએ બીજો મરજ થાયેછે, તેઓને માટે પણ એક જુદી પસચીમ બાજુ ઉપર તરત વેલા કામ લાગે એવી ગેાઠવણ કીધીછે. જે લેાકેા ધંધેા કરી શકે તેને માટે પણ એક અલાહેદી જગા કીધીછે. બબરચીખાનું પસચીમ બાજુ તરફ દુરથી આવેલુંછે, પણ એ દીશાના કરતાં બીજી તરફ બાંધીયું હતેતેા વધારે સારૂં હતું. વાડાઓની ગેાઠવણ પણ અછીછે અને ઘણીજ સારી હાલતમાં રાખવામાં આવેછે.



મુવેલાં જનમેલાં બચાં.

મુંબઈમાં તેઓની સંખીયા.

મુંબઈમાં દર વરસ મુવેલાં બચાં કેટલાં જનમેછે, તેની સંખીયા ગયા આંકમાં મરતીયુકની ટીપની સાથે આપો હતી, તે ઉપરથી માલમ પડેછે કે દર વરસે સરાસરી ૩૩૨ બચાં મુવેલાં જનમેછે; એટલે એટલા બધા જાન દર વરસે દુનીયાની રેશની પણ જોયા વગર તદન બરબાદ જાયેછે. જે લોકો જીવતાં જનમીને પછી મરેછે તેઓની સંખીયા સાથે એ રકમ સરખાવીયેછ, તો માલમ પડેછે કે દર ૫૧ મરણે એક મુવેલું બચું, અથવા દર સેંકડે મરણે નજદીક બે બચાં મુવેલાં જનમેછે. યુરોપના દેશો અને શેહેરોમાં આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે મુવેલાં જનમેલાંની સંખીયા થાયેછે.

દેશ	એક મુવેલું જનમેલું		શેહેર	એક મુવેલું જનમેલું	
બોહીમીયામાં.....	દર ૬૭	મરણે	લંડનમાં......	દર ૨૪	મરણે.
ઇંગલંડમાં.......	" ૫૮	"	પારીસમાં......	" ૧૯	"
આસતરીયા......	" ૪૧	"	એડીનબરો....	" ૨૫	"
સવીદન.........	" ૪૦	"	ગલાસગો.....	" ૧૪	"
હાનોવર.........	" ૩૦	"	હામબરગ.....	" ૧૫	"
પરૂશીઆ..	" ૩૨	"	જેનીવા......	" ૧૫	"
			મારસેલજ.....	" ૧૬	"
			ઇનજબરૂક....	" ૧૮	"
			સ્રેસબરગ.....	" ૨૫	"

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે યુરોપખંડના મુખીય દેશોમાં મુવેલાં જનમેલાંની સંખીયા સેંકડે નજદીક ૧.૩ થી તે ૩ લગી થાયેછે. પણ તેઓના મુખીય શેહેરોમાં ઘણો ફરક જોવામાં આવેછે; તાંહાં સરાસરી સેંકડે ૫.૩ એવાં મરણ નીપજેછે. મુંબઇ જેવા શેહેરમાં સેંકડે માતરે ૨ એવાં મરણ થાયે એ વાત માનવામાં આવતી નથી. બચાં મુવેલાં જનમેછે તેના ઘણાં કારણોછે અને તે કારણો જેમ યુરોપ દેશમાંછે તેમ હીંદુસથાનમાં પણ લાગુછે અને તોયપણ બેઉમાં એટલો બધો ફરક જોવામાં આવે એ અજબ જેવુંછે. ડાકટર લીઠ પોતાના ૧૮૫૦ ના વરસના રીપોરટમાં એ સંખીયા મુંબઈ શેહેરમાં ઓછી દેખાયેછે તેનું કારણ આ પરમાંણે જણાવેછે. "મને એવી

ખબર મલી કે બરાહમણ અને ઉંચી જાતના હીંદુઓમાં એવી રસમછે, કે નામકરણની કીરીયા કે જે બચાંના જનમ પછી અગીઆરમે અથવા બારમે દાહાડે કરવામાં આવેછે, તેની આગમજ જે બચું મરણ પાંમેછે અને જે બચાં મુવેલાં જનમેછે, તેઓને દફનાવવાને મારે લેઈ જતા નથી, પણ પોતાના ઘરની પડોશની વાડીમાં અથવા ચોકમાં તેને દાટેછે, અને જો એવી પણ જગા મલી શકે નહી તો ઘરના ચોતરાની હેઠલ દાટેછે; એવી ઠપકા લાયેક રસમનો અટકાવ થવો જરૂરછે. એ રસમ કાંઈ શાસતરમાં ફરમાવેલી નથી." ૧૮૫૧ ના રીપોરટમાં જણાવેછે કે "જારે સાધારણ દાટવાની જગા ઉપર એવાં બચાંને પણ દાટવાને શાસતરના કલાંમ પરમાણે અડચણ હોયતો એઓને માટે એક જુદી દાટવાની જગા કરવી જરૂરછે, કે જેથી છુપેછુપ ઘરમાં દાટવાની ઠપકા ભરેલી ચાલ નીકલી જાયે." મુવેલાં જનમેલાં બચાંને અથવા જનમીયા પછી થોડા દીવસમાં મરણ પાંમેલાં બચાંને માણસને રેહેવાની જગાની નજદીક દાટવું ઘણુંજ નુકસાનકારકછે, અને જેમ બને તેમ એવી રસમનો અટકાવ થવો જરૂરછે. ૧૮૪૮ થી તે ૧૮૫૭ ના વરસ લગી મુવેલાં જનમેલાંની સંખીયા સેંકડે સરાસરી ૧.૮ હતી, તે પછી ૧૮૬૩ ના વરસ લગી એ સંખીયા વધીને સરાસરી ૨.૩ થઇ. ૧૮૬૪ અને ૬૫ માં પાછી ૧.૭ અને ૧.૪ થયેલી જણાયેછે અને માતરે ગયે વરસમાં ૩.૮ ની મોટી સંખીયા નજરે પડેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે ડાકટર લીઠના લખેયા પછી કાંઈ પણ રીતે એ વીશેની કોશેશ થઇ હોયે એવું માલમ પડતું નથી. જેવી રસમ આગલ ચાલતી હતી તેવીંજ હજી ચાલતી હશે તેમાં કાંઈ શક નથી. માતરે ગયે વરસેજ એ સંખીયા વધીછે, પણ તે ઉપરથી કાંઇ સાર કાહાડી શકાતો નથી.

જારે આપણે વીચાર કરીયે, કે હીંદુસથાનમાં બાલ લગનની માઠી રસમને લીધે કુમલી કાચી વયેની છોકરી ૧૨—૧૩ વરસની ઉમરમાં બચાંની માં થાયેછે, જારે બાપ નબલો અને કુમલી વયેનો અને મા પણ તેવીંજ અથવા એથી પણ વધારે ખરાબ હાલતની હોયે, તારે બચાં પણ મા બાપના જેવાંજ અવતરે અને પુરતી બાંધણી નહી હોવાથી થોડી મુદતમાં મરણ પાંમે અથવા મુવેલાંજ જનમે તેમાં નવાઇ શુંછે ? જારે એજ માઠી રસમને લીધે નાહાનપણથી છોકરીઓ વીધ

વા થાયેછે અને ફરીથી પરણવાની તેઓને કદી પણ આશા રેહેતી ન
હી, તારે બદફેલી કરે અને તેની નીશાણ દુર કરવાને માટે ગરભપા
ત કરે, તેમાં નવાઈ શું છે ? જારે મોટી વયેના અથવા ઘરડા મરદને ના
હાની વયેની છોકરી સાથ પરણીયા સીવાએ નીકાલજ હોતો નહી, તારે
એટલી બધી ફરકની ઉમરના મા બાપોના બચાં મુવેલાં જનમે તેમાં ન
વાઈ શું છે ? જારે વસતીનો મોટો ભાગ મુફલેશ હોયેછે કે જેને હવા,
પાણી અને તનદરોસતીને લગતા બીજા કાયેદાઓ પરમાંણે ચાલવાને
બની શકતું નથી તેઓનાં બચાં મુવેલાં જનમે તેમાં નવાઈ શાની ?
જારે હીંદુસથાનના કેટલાએક લોકોની અને તેમાં કેટલીએક જાતની
નીતી ઘણી ખરાબ હોયેછે અને નીતી શું છે તે સમજી પણ શકતા ન
થી, કે જેઓમાં અરસપરસ પુશકલ બદફેલી થવામાં આવેછે અને
તેથી ગરમીના દરદો ફેલાયેછે, એવાં લોકોનાં બચાં મુવેલાં જનમે તે
માં શું નવાઈ ? આ દેશની અજ્ઞાન દાઈઓ જારે જનતી ઓરત ઉ
પર કેટલીએક તરેહનો જુલમ (જેમકે ઉતાવલેથી વીન ખવરાવવી, બ
ચાંને પકડીને ઉતાવલથી ખેંચી કાહાડવું, પેટ ઉપર ચઢી બેસીને વી
ન ખવરાવવી, ઉભી રાખીને પછવાડેથી ગુઠણ મરીયે આંચકા મારવા,
બચાંનું માથું જનમીયા પછી તરત થોકવું ઈતીયાદી ઈતીયાદી) ગુજા
રીને બચાં જણાવવાની કોશેશ કરેછે, તારે બચાં મુવેલાં જનમે તેમાં
નવાઈ શી ?

હીંદુસથાનમાં બચાં મુવેલાં જનમે તેના કારણો ઉપર જણાવીયામાં
આવીયાંછે કે જે યુરોપખંડના દેશોમાં જોવામાં નથી આવતાં અને
તોયેપણ મુંબઈ શેહેરમાં એઓનું પરમાણ ઘણું થોડું હોયે એ માન
વા જોગ નથી. પુશકલ બચાંઓ છુપી રીતે દાટવામાં આવેછે તેમાં
કાંઈ શક નથી અને સરકારે તેની ચોકસી કરવી જરૂરછે.

૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગી (૧૮૬૬ વતરોગે) સઘલાં મલીને ૬૩૧૨
મુવેલાં જનમેલાં બચાં નોધાવવામાં આવીયાંછે. તેમાં ૩૭૩૬ છોક
રા અને ૨૫૭૬ છોકરી હતી. એટલે દર વરસની સરાસરી ૩૩૨
બચાંની સંખીયામાં ૧૯૭ છોકરા અને ૧૩૫ છોકરી હતી; અથવા
દર ૧૦૦ છોકરીએ ૧૪૬ છોકરા હતા. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે
છોકરી કરતાં છોકરાઓ ઘણા વધારે મુવેલા જનમેછે. યુરોપખંડના
દેશોમાં એનું પરમાણ આ નીચે જણાવીયા પરમાંણેછે.

	દર ૧૦૦ છોકરીએ.		દર ૧૦૦ છોકરીએ.
બેલજીયમ	૧૫૦	જીનીવા	૧૫૦
હામબરગ	૧૫૦	પરૂશીયા	૧૩૬
પારીસ	૫૫૦	યુરોપમાં સરાસરી	૧૩૦

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે સઘલા દેશોમાં મુવેલાં જનમેલાંમાં છોકરાઓની સંખીયા સવાથી તે દોહોડઘણી થવા જાયેછે.

મરતીયુકના રીપોરટોમાં ૧૮૪૮ થીતે ૧૮૬૭ લગી,

ફેબરવારી, મારચ, અને એપરેલમાં	૧૪૬૫	અથવા દર વરસે	૭૭
મેએ, જુન અને જુલાઇમાં	૧૬૨૫	"	૮૬
આગશટ, સપટેમબર અને અકટોબરમાં	૧૭૦૧	"	૮૯
નવેમબર, ડીજેમબર અને જાનેવારીમાં	૧૫૨૧	"	૮૦

મુવેલાં બચ્ચાં નોધાયાં હતાં. એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે મેએથી અકટોબર લગી પુશકલ મરણો નીપજેછે. પછીતા ૬ મહીનામાં નવેમબરથી તે એપરેલ લગી કમતી થાયેછે અને વલી પાછાં વધવા માંડેછે. એ પરમાણે વધુ કમતી થવાનું કારણ સમજ પડી શકતું નથી. કદાચ નવેમબરથી તે ફેબરવારી લગીની થંડી મોસમ મહીનાવાલી ઓરતને વધારે ફાયેદેકારક થયાથી એ બનાવ બનીયો હોયે.

ડાકટર રોડ કેહેછે, કે થંડા મુલુકોમાં મધીયમ ગરમીવાલા મુલુકો કરતાં અને ઉનાલા કરતાં શીયાલામાં વધારે મુવેલાં બચાં જનમે છે. પણ ઉપર જણાવેલી બાબદ ઉપરથી મુંબઇમાં ગરમી અને ચોમાસાંની મોશમમાં વધારે મરણ જોવામાં આવેછે.

૧૮૪૮ થી તે ૧૮૬૭ લગી જુદી જુદી જાતમાં આ નીચે પરમાંણે બચ્ચાં મુવેલાં જનમીયાં હતાં.

		દર વરસે.			દર વરસે.
હીંદુ	૩૮૭૮—	૨૦૪	ગામટી કરીસચીયન.	૧૬૪—	૯
મુસલમીન	૧૬૭૮—	૮૮	ઈંનડો બરીટન	૩૬—	૨
પારસી	૩૧૪—	૧૭	યુરોપીયન	૭૦—	૪

આપણી પાસે કાંઇ પણ જાતની જનમની ટીપ નહી હોયાથી, કેહેવાઇ નહી શકાતું, કે કેઈ જાતમાં જનમ સાથે સરખાવતાં વધારે બચ્ચાં મુવેલાં જનમેછે. હીંદુ લોકો મુવેલાં જનમેલાં બચ્ચાંને દાટેછે તેમાં કાંઈ શક નથી અને ઉપલી સંખીયા તેથી માનવાજોગ નથી; બી

જી સઘલી નાત મુવેલાં જનમેલાં બચાંને દફણાવેછે અને તેથી ઉપલી રકમ માનવાજોગછે. એ રકમો તપાસતાં એવું માલમ પડેછે કે યુરોપીયન લોકોમાં બીજી કોમ કરતાં વધારે મુવેલાં બચાં જનમેછે; કાંયેકે તેઓની ઓરતોની સંખીયા ઘણી જુજ હોયેછે અને તે છતાં દર વરસે ૩ અને ૪ ની વચે મુવેલાં બચાં જનમે એ અજાએબ જેવું છે. ઘણું કરીને હીંદુસથાનની ગરમી અને હવા યુરોપીયન ઓરતોને માફક આવતી નથી અને તેથી કદાચ બીજી કોમ સાથે સરખાવતાં એ રકમ વધી પડી હોયે.

યુરોપના દેશોમાં બચાંઓના જનમ નોધવામાં આવેછે તેથી એ બાબદ ઉપર કેટલુંએક અજવાલું પડેછે. જેનીવા શેહેરમાં ૨૦ વરસના અરસામાં ૯૩૩૩ અસીલ બચાંનો અને ૧૦૯૨ હરામજાદ બચાંનો જનમ થયો હતો, તેમાં દર ૧૯ અસીલ બચાંમાં અને દર ૮ હરામજાદ બચાંમાં એક બચું મુવેલું જનમીયું હતું. ગોટીનજેનમાં દર ૩૩ અસીલ બચાંમાં અને દર ૭ હરામજાદ બચાંમાં એક બચું મુવેલું જનમીયું હતું.

મુંબઈ શેહેરમાં હરામજાદ બચાં કેટલાં જનમેછે તેની નોધ આપણી પાસે કાંઈ નથી, પણ પુશકલ એવાં બચાંઓને મારી નાખવામાં આવતાં હશે અને છુપી રીતે દાટી નાખતાં હશે તેમાં કાંઈ શક નથી, કાંયેકે તેઓ પાસે પોતાના બદફેલ છુપાવાનો બીજો કાંઈ પણ ઉપાયે નથી. યુરોપખંડના દેશોનાં મોટાં શેહેરોમાં એવાં હરામજાદ બચાંને રાખવાને માટે જુદી જગાઓ મુકરર કરવામાં આવેછે, તેને "ફાઉંડલીંગ હાસપીટલ" કરીને કેહેછે કે જાંહાં એવાં બચાંને છુપી રીતે મુકી આવેછે અને તે બચાંની એ હાસપીટલમાં અછી દાદ લેવામાં અને ઉધારવામાં આવેછે. એ ઉપાયેથી તાંહાં બાલહતીયાનો ગુનાહ તદન કમતી થઈ ગયોછે અને હીંદુસથાનમાં પણ એવીજ હાસપીટલની જરૂરછે. સરકારે એ ઉપર ધેયાન પોંહોંચાડવાની જરૂરછે.

મુવેલાં જનમેલાં બચાંનો બીજી કેટલીએક રીતે અટકાવ થઈ શકે એવુંછે. બાલ લગનની માઠી રસમ, જેમ જલદીથી નીકલી જાયે તેમ ઘણા ફાયેદા ભરેલુંછે અને જાંહાંશુધી એ રસમ રહી, તાંહાંશુધી મુવેલાં જનમેલાં બચાંની વકી રાખવી. ભર ઉમરે પુગેલા અને બુઢાઓએ નાહાની છોકરીઓ સાથે પરણવાનો ખેયાલ છોડી દેવો, તે

માં શઘલી રીતે ફાયેદા ભરેલુંછે. જાંહાંશુધી હીંદુસથાનમાં પુનરવી વાહની રસમ દાખલ થાયે નહી તાંહાંશુધી એવાં મોહોત આપણે વારેઘડીએ સાંભલશું. વલી હાલ જે દાઈઓ ધંધો ચલાવેછે તેઓમાં ફેરફાર થવો જોઈયે અને તે વીશે સરકાર તરફથી બંદોબસત થવો જોઈયે. થોડાજ દીવસની વાત ઉપર એક ડાકટરે મને જાંણ કીધું કે એક ભાઠીયાની ઓરતને વેયાતી વખતે જલદીથી છુટક થયો નહી એટલા માટે તેની દાઈયે તેને ઉભી કરીને પછવાડેથી ગુઠણ વતે આંચકા મારતી હતી, અને તે દરદથી તે બીચારી ઓરત પડી પડી જાયે તોયપંણ તેને ઉઠાડીને પાછી તેવીજ દુખ ઉપજાવે એવા ઉપાયે કામે લગાડતી હતી; શું એવા હેવાલ પછી સરકાર ચુપ રેહેશે અને તેનો ઉપાયે કાંઈ પણ સોધશે નહી; અંથવા કાંઈ પણ જાતનો બંદોબસત કરશે નહી?

જરતોસતી ધરમની ફીલસુફી.

નીરંગ, તરો અથવા ગઉમુત.

આગલા એક આંકમાં જણાવીયું હતું, કે જરથોસતી ધરમમાં જેટલી ભલામણ અથવા જરૂરીઆત બદનને તનદરોસત રાખવાની કીધીછે, તેટલી બીજા કોઈપણ ધરમમાં જોવામાં નથી આવતી. એ ભલામણો સાથે બદનને સાફ રાખવાની એક એવી ભલામણ કરવામાં આવીછે, કે જે આજના જમાનામાં સાધારણ વીચારવાલાને નજીસ અને તનદરોસતીના ફાયેદાથી ઉલટી નજરે આવેછે; કે શું એક જાનવરનું મુતર કે જે કુદરત બદન માહેથી નજીસ દાખલ કાહાડી નાખેછે, તેને માણસ જાત પોતાના બદનને લગાડે અથવા પીયે ! કે શું એવી નજીસ ચીજ વાપડવાને ધરમ દાખલ કદી પણ ફરમાંણ હોયે ? એવા વીચારથી હાલના કેટલાએક વીચારવાલા પારસીઓએ એ ચીજ વાપડવાની કાહાડી નાખીછે અને એ વીશેનું જરથોસતી ધરમમાં કાંઈપણ ફરમાણ હોયે એવું માણતા નથી. તેઓને એવો વીચાર જાયેછે, કે એ રીતં હીંદુ લોકો ઉપરથી લીધી હશે અને કોંઈ મતલબી

આ દસતુરે વદીદાદમાં થેાકી બેસાડીયુંછે. પણ પારસીઓની મેાટી સંખ્યા કે જે લેાકેા અવસતામાં જે પણ લખેલુંછે તે ઉપર કાંઈપણ રીતે સખુન લેઈ જતા નથી, તેઓ જોકે મનમાં સમજેછે કે નીરંગમાં દેખઈતી નજીસાત છેતેા ખરી, પણ તે એક જરથેાસતનેા કલામ સમજી ને અને તેથી ઉલટું ચાલવામાં પાપ સમજીને, અને કદાચ નીરંગમાં શું ગુણ અને ખુબી હશે કે જે હાલના વખતમાં જણાયું નથી અને કાંઈપણ મેાતેબર ગુણ વગરે જરથેાસત એવી ચીજ કદી પણ ફરમાવે નહી, એવા એતેકાદથી ગાયેનેા નીરંગ વાપડીયા જાયેછે. વલી થેાડા એક લેાકેા, જેને નીરંગ વાપડવા ગમતેા નથી, તેમ વલી જરતેાસત ના કલામ ઉલટાવવા માંગતા નથી, તેઓ એવું સમજાવેછે, કે ખરેખર જરથેાસતના વખતમાં એ ચીજ વાપડવાને ભલામણ થઈ હેાયે, કાંયેકે તે વખતે સફાઈ રાખવાના તેઓ પાસે કાંઈ ઉપાયે જણાયેલા હતા ન હી, અને નીરંગમાં તરેહવાર જાતના ખાર આવીયાથી તે વખતે એ ચીજ વાપડવામાં આવી હેાયે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી; પણ જારે હાલના વખતમાં આપણા હાથમાં સફાઈ રાખવાના સાબુ જેવા તરેહ વાર ઉપાયેછે, તારે એ નીરંગ વાપડવાની જરૂર દીસતી નથી. એ સઘલા વીચારેામાં કેટલી સચાઈછે, નીરંગ વાપડવાનું ખરેખર જરથેા સતનું ફરમાણછે કે નહી, નીરંગમાં કાંઈપણ સફાઈ કરવાની ખુબી છે કે નહી અને હેાયેતેા તે નીરંગમાં કેઈ ચીજ આવીયાથીછે, અને હાલના વખતમાં તે વાપડવેા જરૂરછે કે નહી, એ સઘલી બાબદેા તપાસી જોઈયે.

૧ લું. **નીરંગ વીશે જરથેાસતનું ફરમાન**—વંદીદાદમાં જુદી જુદી પરગરદેામાં બદન અંદરથી અને બાહેરથી સાફ કરવાને માટે નીરંગ પીવા, અને આંગે લગાડવા, અને કપડાં સાફ કરવાને માટે વાપડવાને ફરમાવીયુંછે. પાંચમી પરગરદમાં જે ઓરત મુવેલું બચું જણે, તેનું બદન અંદરથી પાક કરવાને માટે ગાયેના નીરંગનાં ત રણ, છ, અથવા નવ ટીપાં રાખ સાથે મેલવીને ખાવાને અને તરણ દાહાડા પછી બદન ધેાયા કપડાં એ નીરંગથીજ સાફ કરવાને ફરમાવી યુંછે. ૭ મી પરગરદમાં જે કપડાં મુવેલાં માણસેા ઉપર નાખીયાં હેા યે અને જો તે કેાઈ રીતે ખરડાયાં નહી હેાયેતેા તેને નીરંગથી ધેાવાને માટે ફરમાવીયુંછે; અને જો તે કપડાં બાલના અથવા ચામડાંના બ

નાવેલાં હોયેતો તેને વધારે વખત નીરંગથી ધોવાને કહેલુંછે. એજ પરગરદમાં બીજે ઠેકાણે જે વાસન રીમન થયું હોયે તેને પણ નીરંગથી ધોવાને ફરમાવેછે. ૮ મી પરગરદમાં નસાસાલારોને ચોખ્ખા કરવાની વખતે પણ નીરંગ વાપડવામાં ભલામણ કરેછે; અને તે વખતે એવો સવાલ કરવામાં આવેછે કે નીરંગ કોણનો લેવો, ઢોરનો, અથવા બોજો ઉંચકનાર જાનવરનો, અથવા મરદ અથવા ઓરતનો ? એ ઉપરથી જવાબ આપવામાં આવેછે કે, ઢોરનો અથવા બોજો ઉંચકનાર જાનવરનો વાપડવો, પણ મરદ અથવા ઓરતનો નહી વાપડવો. એ પરમાણે વંદીદાદમાં જે કોઈ મુરદાંને અડકે અને જે ઓરત મુવેલાં બચાંને જનમ આપે, એ બેઉનું આંગ અને તેઓના કપડાંને નીરંગથી સાફ કરવાને ફરમાવીયુંછે. વગર કારણે દર રોજ સહવારે આંગ ઉપર નીરંગ લગાડવાનો હોકમ કેથે નજરે પડતો નથી. †

૨ જું. **નીરંગમાં સફાઈ કરવાની ખુબીછે કે નહી ?**—એ સવાલ ઘણો અગતનોછે અને તેની તપાસ બારીકીથી કરવાની જરૂરછે. જરથોસતી ધરમમાં ઢોર અને બોજો ઉંચકનારાં જાનવરો સીવાએ બીજાં જાનવરોનો તરો લેવાને ફરમાવીયું નથી અને એ ઢોરોમાં ગાએના નીરંગને વધારે મરતબો આપીયોછે. ગાએના નીરંગમાં શું શું ચીજો આવેછે તે તપાસી જોઈયે. દરેક જાનવરની પીશાબ એકસરખી હોતી નહી. જે જાનવરનો ખોરાક માસનો હોયેછે અને જે ભાજીપાલા ઉપર રેહેછે, તેઓની પીશાબમાં હમેશાં ફરક હોયેછે. માણસનો ખોરાક બેઉ મેલવણીનો હોયેછે અને તેથી તેની પીશાબમાં જુદી બનાવટ હોયેછે. એટલુંજ નહી પણ જેવો માણસનો ખોરાક, માસનો અથવા ભાજીપાલાનો, તેમ પીશાબ માસ ખાનારા અથવા ભાજીપાલા ખાનારા જાનવરની પીશાબને મલતી આવેછે. વંદીદાદમાં ગાએ, ઘોધા, બકરા અથવા મેંઢાની પીશાબ વાપડવાની ભલામણ કીધીછે. હવે એ પીશાબમાં શું ચીજો આવેછે અને એ ચીજોમાં કાંઈ બદત અથવા કપડાં સાફ કરવાની ખુબીછે કે નહી તે તપાસી જોઈયે.

---

† ઉપલા દાખલાઓ પરોફેસર સપીગલના ઈંગરેજીમાં તરજુમો થયેલા અવસ્તાની ચોપડી ઉપરથી લીધાછે.

	ગાએ.	ઘોધા.	બકરો.
પાણી........................	૯૨૧	૯૧૭	૯૮૨
યુરીયા........................	૧૯	૧૫	૨
હીપીયુરીક આસીડ..............	૧૬	૯	૧
પાણીમાં પીગલતા ખાર..........	૩૯	૨૫	૯
પાણીમાં નહી પીગલતા ખાર........	૫	૨	૧
સપીરીટમાં પીગલતો કસ.........	જણાવીયું નથી	૧૨	૪
પાણીમાં પીગલતો કસ..........	,,	૨૦	૧
બલગમ........................	,,	સેહેજ.	સેહેજ.

એ કોઠા ઉપરથી માલમ પડેછે કે એ જાનવરોના મુતરમાં પાણીનો ભાગ મોટોછે. ગાએ અને ઘોધામાં દર હજારે નજદીક ૮૦ ભાગ ઘટ વસતુનાછે. બકરામાં માતરે ૧૮ ભાગછે. હવે એ ચીજો શું ગુણ ધરાવેછે તે તપાસી જોઇયે. મોટો ભાગ યુરીયાનોછે. એ જેહેરી વસતુછે અને કુદરત ખામખા લોહી માહેથી તેને પીશાબને રસતે બાહેર કાહાડેછે. જો એ ચીજ લોહી માહેથી બાહેર પડે નહીતો તે ઘણો અવગુણ કરેછે; તરત ભેજાનો મરજ પેદા કરીને મરણ લાવેછે. યુરીયામાં કાંઈ પણ દવાની ખાશીયતછે કે નહી તે માલમ નથી, પણ તે બદનને નજીસાઇથી સાફ કરે એવો તેનામાં ગુણ નથી, બલકે તે નજીસાતને વધારેછે.

બીજી અગતની વસતુ હીપીયુરીક આસીડછે. એ આસીડ ભાજીપાલા ઉપર રેહેનારાં જાનવરોમાં પુશકલ પેદા થાયેછે. એ આસીડમાં પણ કાંઈ બદનને સાફ કરવાની ખુબી નથી.

ગાયે, ઘોધા અને બકરાંની પીશાબમાં પાણીમાં પીગલી જાયે એવો ખાર ઘણોછે અને પાણીમાં નહી પીગલે એવો ખાર થોડોછે; તેથી એ જાનવરોની તરતની પીશાબ ખાલેસ હોયેછે. ઘોડાની પીશાબમાં પાણીમાં નહી પીગલે એવો ખાર પુશકલ હોયેછે અને તેથી તેની તરતની પીશાબ ઘણી ગદલી હોયેછે. પાણીમાં પીગલે એવા ખાર ઘણી જાતનાછે. તેમાં મુખીય કારબોનેટ આફ પોટાસ, સલફેટ આફ પોટાશ અને સાધારણ નીમક આવેછે. નહી પીગલે એવા ખારમાં કારબોનેટ આફ માગનીસીયા અને સાધારણ ચાક આવેછે. એ સઘલા ખાર બદનમાં જરૂર કરતાં વધારે હોવાથી પીશાબને રસતે નીકલી જાયેછે. બદન ઉપર લગાડીયાથી તેઓ કદાચ ચીકાસને દુર કરે, પણ નજીસાતને દફે કરે એવી એ ખારોમાં ખુબી નથી.

સપીરીટમાં અને પાણીમાં પીગલતા કસની ખાશીયતો બરાબર માલમ પડી નથી પણ તેમાં તરેહવાર જાતની જેહેરી આસીડો આવે છે, પણ હજુર કાંઈપણ ચોકસ થયું નથી.

ઉપલા ખોલાસા ઉપરથી માલમ પડેછે, કે ગાએ અથવા ઘોધા અથવા બકરાંની તરતની તાજી પીશાબમાં એવી કાંઈપણ ખાશીયત નથી કે જેથી બદનને નજીશાઈ માહેથી સાફ કરે. વલી તેનામાં એવો કાંઈ ગુણ નથી, કે તે પીધાથી બદનની અંદરની નજીસાઈને સાફ કરે, તેથી ઉલટું યુરીયા, અને બીજી આસીડો જેહેરીછે અને તે અવગુણ કરીયા વગર રેહે નહી. વંદીદાદમાં એ નીરંગ મુરદાંને અડકીયા પછી અથવા મુવેલાં બચાંને જનમ આપનારી ઓરતને વાપડવાને ફરમાવીયોછે; એટલે મુવેલી ગંધાતી ચીજ સાથે લાગેલી ચીજોનેજ નીરંગથી સાફ કરવાને ફરમાવેછે, નહી કે સાધારણ માણસના બદન ઉપરનો ચીકાસ અથવા મેલને દુર કરે એવી મતલબથી ફરમાવીયો હોયે; અને તાજા નીરંગમાં એવો ગુણ માલમ પડતો નથી, તારે વંદીદાદમાં કેવી રીતના નીરંગ વીશે લખેછે, તાજો કે વાસી? વંદીદાદ ઉપરથી એ વીશેની કાંઈ સમજ પડતી નથી; પણ જરથોસતી લોકો નીરંગ બનાવવાની એક રીત કામે લગાડે છે જેને **નીરંગદીન** કરીને કેહેછે. તાજા તરામાં અને વાસી તરામાં અથવા નીરંગદીનમાં કેટલો ફરકછે તે સંઘલા પારસીઓને ખબરછે. એક નીરમલ અને પીલા રંગનોછે અને તેમાં સેહેજ વાસછે, પણ તે વાસ ગંધીલો લાગતો નથી અને કેટલા જણ એવો તાજો તરો લેવાને કબુલ કરેછે, પણ વાસી તરાને હમેશાં ધીકારેછે. વાસી તરા અથવા નીરંગદીનનો રંગ સેહેજ કાલો ભુરા રંગનો હોયેછે, તેનો વાસ ગંધીલો હોયેછે અને સવાદમાં તદન ખારો હોયેછે. પારસી લોકો નીરંગદીનને મોટો મરતબો આપેછે અને એ વાસી તરોજ કેટલીએક કીરીઆઓમાં, જેમકે નવજોત, લગન, નાહાણ ઈતીયાદીમાં વાપડવામાં આવેછે. તાજો તરો એ વખતે કદી પણ વપડાતો નથી. એ કીરીયાઓની વખતે નીરંગદીન વાપડવાને વંદીદાદમાં કેથે જણાતું નથી; અને પારસી લોકોએ કીરીયાઓમાં એ ચીજ કેમ લાગુ પાડીછે, તે સમજ પડતી નથી. નીરંગદીનની ખાશીયત માતરે બદનને નજીસાત લાગી હોયે તેને દફે કરવાનીછે; તે સીવાએ બીજી કાંઈપણ મતલબ જણાતી નથી. હવે તાજા

તરાને વાસી કીધાથી શું શું ફેરફાર થાયેછે, અને તે ઉપરથી તપાસી જોઈયે, કે એ વાસી તરામાં કાંઈ નવી ખાશીયતેા આવેછે, કે જેથી તે નજીસાઈ દુર કરવાને વપડાઈ શકાયે ! તાજા તરાને હવામાં ખોલો રાખીયા પછી થેાડા કલાકમાં તેમાં ફેરફાર થવા માંડેછે અને તરણ ચાર દાહાડામાં તદન ગંધાતેા થઈ જાયેછે. હવે તાજા તરામાં શું ફેરફાર થયેા ? જે તાજા તરામાં યુરીયા આવેછે તે બદલાઈને તેના કારબોનેટ આફ અમેાનીયા નામનેા ખાર બનેછે અને એ અમેાનીયાનેા વાસ આપણા નાકને જલદ લાગેછે અને વાસ લેવા ગમતેા નથી. હીપીયુરીક આસીડછે; તે બદલાઈને બેનઝોઈક આસીડ બની જાયેછે, પણ એ બેનઝોઈક આસીડ તરત ઉડી જાયેછે. કેટલાએક ખાર બદલાઈને તરાની તલીયે બેસેછે. કેટલીએક આસીડેા પેદા થાયેછે અને છેલે એક ધુકરાયેલા જેવેા વાસ રેહેછે; એ ધુકરાયેલેા વાસ કારબાલીક આસીડ પેદા થવાથી બનેછે.

દરેક જણે કારબાલીક આસીડ અને તેની ખુબી વીશે સાંભલીયું હશે. હાલ આપણેા હેલઠ હાફીસર ગટરેાનેા તથા વાડા અથવા દરેક ગંધીલી જગેાનેા વાસ દુર કરવાને માટે "દીસઈનફેકટીંગ પાઉડર" વાપડેછે, કે જેમાં કારબાલીક આસીડનેા મેાટેા ભાગ આવેછે અને એ આસીડમાં એવેા ગુણછે જે તે ગંધીલી ચીજ સાથે મલી જઈને તેમાં તરત ફેરફાર કરી નાખેછે અને તેથી સઘલી ગંધીલી દફે થઈ જાયેછે. હવે એ કારબાલીક આસીડનેા વાસ એક અજબ તરેહનેાછે. જો હરેક કેાઈ કેાઈપણ કેમીસટ અથવા ડાકટરને તાંહાંથી કારબાલીક આસીડ લાવીને પેાતાના એારડામાં ઉંઘાડી મુકશેતેા તેના ઘરમાં દરેક જણ આવતાં જતાં તરત બેાલશે, કે ઘરમાં કેાહેલેા તરેા કાંહાં ગંધાયેછે. એટલે એ આસીડનેા વાસ આપણા ગંધીલા તરા અથવા નીરંગદીનના જેવેા આબેહુબછે; અને દરેક માણસ છેતરાયા વગર રેહેશે નહી. એ કારબાલીક આસીડ આપણી નીરંગદીનમાં પણ આયેછે અને તેથી તેનેા વાસ એવેા ગંધીલેાછે. ડાકટર સટાટેલર કેહેછે કે, "કારબાલીક આસીડ ગાએ, ઘેાડા અને માણસની પીશાબમાં હમેશાં હાજર હેાયેછે. એ આસીડ જેહેરીછે અને તે પીશાબને વાસ આપેછે" એનેા વાસ કરીયેાસેાટ નામની દવા જેવેાછે અને બદનની ચાંમડીને બલીસટરની માફક બાલેછે. જે લેાકેાએ કરીયેા

સોટ નામની દવા પીધી હશે તેઓને માલમ પડીયું હશે કે એ દવા તરા જેવીછે. એ પરમાણે નીરંગદીન અથવા વાસી તરામાં કારબાલીક આસીડ માલમ પડીછે અને જારે કારબાલીક આસીડનો એવો ગુણછે કે નજીસાતને દફે કરે, તારે નીરંગદીન જેવી ચીજ અસલના વખતથી એ કારણસર વાપડવામાં આવી હોયે એં કાંઇ થોડી અજાયેબી ઉપજાવે એવું નથી. જારે આજ થોડાં વરસ થયાં એક ચીજનો ગુણ માલમ પડે, કે જે તરણ હજાર વરસ ઉપર બીજા આકારમાં વપડાતી આવે તારે થોડી તાજુબી ઉપજાવતી નથી. શું એ વખત ઉપર જરથોસતને ખબર હતી કે વાસી નીરંગમાં એ આસીડનો મોટો ભાગ આવેછે? કદાચ નહી પણ હોયે, પણ તે વખતે નીરંગદીનનો ખરો ગુણ સમજતા હતા તેમાં કાંઈ શક નથી તેઓ સઘલી જાતની નજીસાઈને દુર કરવાને બીજા ઉપાયો નહી હોવાથી નીરંગ વાપડે, તેને હાલના વખતમાં કાંઈ પણ રીતે ધીકારની નજરથી જોવાયે નહી; બલકે, તેથી ઉલટું, જરથોસત જેવા પુરૂશની કાબેલીયત સુરજની રોશનીની મીસાલે દીપી નીકલેછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે નીરંગદીનનો ગુણ નજીસાત અને ગંધીલીને દફે કરવાનોછે, અને તે કારબાલીક આસીડની માફક વપડાયે. તેમાં સાબુના જેવી બદનનો મેલ અને ચીકાસ કાહાડી નાખવાનો ગુણછે એમ વીચારનારા ભુલ કરેછે; તે સાબુને બદલે કદી પણ વપડાઇ શકાયે નહી, અથવા સાબુ નીરંગદીનનું કામ કરે નહી.

૩ જું. **હાલના વખતમાં નીરંગ વાપડવી જરૂરછે કે નહી?** ઉપલી બાબદો ઉપરથી સાફ દેખાઈતુંછે કે તાજો નીરંગ વાપડવો તદન નકામોછે; તેને બાહેર લગાડીયાથી અથવા અંદર પીધાથી કાંઇ પણ ગુણ નથી, બલકે તેમાં યુરીયા અને બીજી આસીડો આવીયાથી અવગુણ ભરેલુંછે. નીરંગદીન અથવા વાસી તરામાં જે કાંઇ પણ ખુબીછે તે તેમાં કારબાલીક આસીડ આવીયાથીછે. પણ કારબાલીક આસીડનું કાંમ તે અછી રીતે કરી શકે એવું નથી, કાંયેકે એ નીરંગદીનમાં ચાલુ ફેરફાર થતા જાયેછે, આસતે આસતે કારબાલીક આસીડ પણ ઉડી જાયેછે અને છેલે તેમાં ખાર અને પાણી સીવાએ બીજું કાંઈ પણ રેહેતું નથી. વલી નીરંગદીનમાં કારબાલીક આસીડ સીવાએ કારબોનેટ આફ અમોનીયા પુશકલ આવેછે અને તે

બદન ઉપર લગાડવી નુકસાનકારકછે. જરથોસતના વખતમાં કારબા લીક આસીડ અને બીજી ડીસઈનફેકટીંગ ચીજો નહી માલમ હોવા થી નીરંગદીન નજીસાઈ દુર કરવાને વપડાઈ હોયે, પણ જારે આ જના વખતમાં આપણી પાસે બીજા ઘણા અછા ઉપાયો હાથ લાગે લાછે, તારે એ ગંધાતી ચીજ આંગે લગાડવી જરૂર નથી. દરરોજ સહ વારે ઉઠતાં અથવા નવજોતની કીરીયામાં બચાંનુ અથવા નાહાન લે તી વખતે મરદનું આંગ એવું નજીસ નથી થતું, કે તેને નીરંગદીન લગાડીને સાફ કરવાની જરૂર પડે. જો કદાચ ખોદા ના કરેને કોઈ ખરાબ ઉડતો રોગ એક ગાંમમાં દાખલ થાયેતો ગરીબ લોકોને બીજી મોંગી દવાઓ મેલવવાને બની નહી આવેતો એ નીરંગદીન પોતા ના ઘરબાર તથા કપડાં સાફ કરવામાં વાપડે તથા કદાચ પોતાના આં ગે પણ લગાડેતો ફીકર નથી. પણ એ ચીજનો દરરોજ ઉપીયોગ ક રવો બદનની ચામડીને નુકસાનકારકછે; એ ચીજ જલદછે અને તે ચામડીને ખુજવાવેછે અને ફુલા પેદા કરેછે. કેટલાએકોનો એવો ખેયાલછે કે નીરંગદીન અથવા તરો લગાડીયાથી ચામડીના દરદો થ તાં નથી અને કેટલાંએક બીજાં દરદો ઉપર એ તરાનો ગુણ ઘણોછે. એ વીચાર તદન ખેયાલીછે; તેમાં કાંઈ પણ સચાઈ નથી. પારસી લોકોને જેટલાં ચામડીના દરદો થાયેછે તેટલાં ઈંગરેજ લોકોમાં જોવા માં નથી આવતાં. હીંદુ લોકો જે પારસી લોકોની મીસાલે કોઈ વ ખતે ગઉમુતનો ઉપીયોગ કરેછે તેઓમાં ચાંમડીના દરદોનો કાંઈ શુમાર નથી. બીજો સવાલ એછે કે નીરંગદીન પીધાથી કાંઈ ફાયદોછે કે ન હી ! નીરંગદીન પીધાથી બદનની અંદરની નજીસાઈ દુર થાયે એ વો કાંઈ પણ ગુણ નથી. કારબાલીક આસીડ કાંઈ લોહીમાં ફરતી નજીસાતને દુર કરી શકતી નથી. તેનો ગુણ બાહેરની નજીસાત ઉ પરજ લાગુ પડેછે. એટલા માટે આપણા લોકો કેટલીએક કીરીયા ક રતી વખતે નીરંગદીન પાયેછે તે તદન નકામીછે. તેમાં કાંઈ પણ ગુણ નથી, બલકે તે બચાંને પાવામાં અવગુણ ભરેલીછે. કારબાલીક આસીડ પોતે જેહેરીછે અને વલી કારબોનેટ આફ અમોનીયા એટ લો તો જલદછે કે લોહીને ઉકલાતમાં નાખેછે. એટલા માટે નીરંગદી ન અંદર પીવી નુકસાન કારકછે. વંદીદાદમાં જે ઓરત મુવેલું બચું જને તેનું આંગ અંદરથી પાક કરવાને માટે નીરંગ પાવાની ભલામ

ણુ કરવામાં આવીછે. ઉપર સમજાવીયું તેમ નીરંગમાં એવો ગુણ હજુર જણાયો નથી અને તે શાકારણથી ફરમાવવામાં આવીયુંછે તે સમજ પડતી નથી.

કોહોડ.

ઘણી તરફથી સવાલ કરવામાં આવેછે, કે કોહોડ એ શું રોગછે અને તે કાંઈ પણ રીતે ધાસતી ભરેલોછે, અથવા તે એકથી બીજાને ઉડેછે કે નહી. લોકોને એ રોગથી ઘણી ધાસતી રેહેછે અને કોહોડીઆને અડકવાને તેઓ બીહેછે, અને ફીકરમંદ રેહેછે કે રખેને તેઓ તેના ભોગ થઇ પડે. એટલા માટે એ રોગની સમજણ દરેક જણને હોવી જરૂરછે.

માણસની ચામડીના રંગ તરેહવાર હોયેછે. સઉથી ગોરી ચામડી થીતે સઉથી કાલી ચામડી અને તેઓની વચેના રંગ માણસોમાં જોવામાં આવેછે. માણસની ચામડીના રંગમાં એટલો બધો ફરક સાથી માલમ પડેછે? ચામડીના તરણ બારીક પર હોયેછે; સઉથી ઉપરનું પર ઘણુંજ પતલુંછે, તેનો કાંઈ રંગ નથી અને તે કાચની મીસાલે પારદરશક હોયેછે. બીજું પર રંગીન હોયેછે અને જેવાં માણસનો બાહેરનો રંગ તેવો તેમાં દેખાયેછે; એટલે એ પર માણસની ચામડીને રંગ આપેછે. એ પરનો રંગ માણસમાં તરેહવાર જાતનો હોયેછે અને તેથી માણસની ચામડીનો રંગ તરેહવાર માલમ પડેછે. એ રંગ હમેશાં લોહી માહેથી પેદા થાયેછે અને લોહી માહેથી પુરો પડેછે. કોઈ વેલા લોહીમાં અથવા ચામડીમાં પોતામાં ફેરફાર થયાથી એ રંગ પેદા થતો નથી ઇયા એ રંગ ચાંમડીમાં રેહેતો નથી; શા કારણથી તે હજુર બરાબર માલમ પડીયું નથી; અને તારે ચામડીનો રંગ બદલાઈ જાયેછે, એટલે ચામડી વગર રંગની થાયેછે અને તારે તે દુધ જેવી સફેદ અને ફીકીફચ માલમ પડેછે. પેહેલાં એકાએક ચામડીના એક ભાગ ઉપર એક અથવા વધારે સફેદ તલ માલમ પડેછે; તે થોડાવારમાં મોટા થતા જાયેછે અને થોડી મુદતમાં તેનાં મોટાં સફેદ ધાબાં થાયેછે; તે એટલાં સુધી કે આખરે આખું બદન તદન સફેદ બની જા

યછે. જારે એ દરદ ચાલુ હોયેછે અને જારે થોડી ચામડી સફેદ અને થોડી કાલા રંગની દેખાયેછે, તારે તે ઘણોજ ક્રમકમાટ ભરેલો દેખાવ આપેછે અને જાણે ચામડી ઉપર દરદ થયું હોયે તેમ કોઈ તેને અડકવાને ચાહતું નથી. ઘણી વેલા એ દરદ થોડું ફેલાઈને અટકી જાયે છે અને તે પરમાણે ઘણા વરસ લગી રેહેછે. કોઈ વખતે એક ગમથી ચામડીનો રંગ પાછો આવેછે તારે બીજીગમ ચામડીનો રંગ જતો રેહેછે. એ પરમાણે તે માણસની જીંદગી લગી ચાલીયા કરેછે. કોઈજ વખતે તે દેખાઈને તદન જતું રેહેછે; પણ એવું માણસ નજરે નથી આવીયું કે જેને એક વખત આખે બદને થયો, તેની ચામડીનો રંગ કદી પણ પાછો અસલની મીસાલે થયો હોયે. એ સફેદ ધાબાં કાંઈ ચોકસ આકારનાં હોતાં નહી, પણ તે જેમ ગમે તેમ આરકતરી રીતે પંથરાયેછે. તે ચામડીના દરેક ભાગ ઉપર હોમલો કરે છે, પણ ઘણું કરીને હાથ પગ અને ચેહેરા ઉપર વધારે વારેઘડીએ માલમ પડેછે. જે ચામડીનો ભાગ સફેદ થાયેછે, તે ઉપરના બાલ પણ સફેદ પુની જેવા થઇ જાયેછે; ઘણું કરીને માથાંના અને ચેહેરા ઉપરના બાલ જલદીથી સફેદ થઈ જાયેછે; બદન ઉપરના બારીક અને નરમ બાલ ઉપર એવી અસર થતી નથી. એ સફેદ થઈ ગયેલો ભાગ સુમ મારી જતો નથી, પણ તેની ઉપર બીજી સાજી ચામડીની મીસાલે લાગેછે. એ સફેદ ચાથાંની જગામાં લોહી જાણે ફરતું નહી હોયે એવું લાગેછે અને જેમ બીજા ભાગ ઉપર પસીનો પડે તેમ તે ઉપર પડતો નથી; પણ એવું હમેશાં બનતું નથી. એ રોગ શા કારણથી થાયેછે તે હજુર માલમ પડીયું નથી; તે જેમ મરદને તેમ ઓરતને, નાહાના બચાંને તેમ બુઢાં માંણસને, નબલા અથવા જોરાવરને લાગુ પડેછે. ઘણું કરીને કાલી ચામડીવાલાને તે પકડેછે. હીંદુસથાન અને આફ્રીકામાં તે ઘણો જોવામાં આવેછે. યુરોપખંડમાં તે જાહાજો દેખાતો નથી. તે કદી પણ એક ઉપરથી બીજાને ઉડતો નથી. હજુર સુધી ચોકસ નથી થયું, કે તે ખાનદાનમાં ઉતરતું આવે છે કે નહી. ઘણું કરીને તેમ નથી બનતું, તોયપણ કોઈ કોઈ વેલા એવા બનાવો જોવામાં આવેછે. એ રોગ કોઈ પણ રીતે જાનને ધાસતી ભરેલો નથી; એ મરજથી કોઈ પણ માણસ મરી જતું નથી.

જેને આપણે **કોલા** કરીને કહીયેછે તે જનમથી કોહોડીયા હોયે

છે; એટલે તેઓની ચામડીમાં જનમથીજ કાંઇ પણ જાતનો રંગ હો તો નહી અને તેથી તેઓ બીજાં માણસોથી જલદીથી ઓળખાઇ આવેછે. તેઓની ચામડોનો રંગ ફીકો સફેદ પુંની જેવો હોયેછે, તે કાંઇ પણ ચેહેરાને જેબ આપતી નથી; તેની ચામડી ઉપરના બાલ નરમ અને સફેદ રૂઆં જેવાં હોયેછે; આંખની કીકીની આસપાસનો રંગ કાલો ઇયા બલુ પણ નથી હોતો, પણ બીલાડીની મીસાલે માજરા દોલા દેખાયેછે; દોલાઓમાં રંગ નહી હોવાથી તેઓથી સુરજની ઉજાસ જોવાઇ શકાતી નથી, અને તેથી જારે બાહેર નીકલેછે તારે આંખો મીચે છે અથવા આંખ ઉપર આડો હાથ કરેછે, અથવા નીચું જમીન ભણી જુવેછે. જે ઘોધાને આપણે વરસીઓ કરીને કહીયેછ તે એ કોલાની જાતનો હોયેછે.

એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે કાંઇ પણ ચામડીમાં ખામી પડીયાથી તેનો રંગ નીકલી જાયેછે, એટલે જે રંગ હમેશાં લોહી માહેથી પુરો પડીયા કરેછે તે બંધ થઇ જાયેછે, અને તેથી સફેદ ચાથાં પડેછે.

એ સફેદ ચાથાંનો **ઉપાયે**, એ ચામડીમાં લોહીને એવી રીતે ફરતું કરવું કે જેથી એ નીકલી ગયેલો રંગ પાછો દાખલ થાયે. જારે આખી ચામડીમાં એવી ખાંમી પડી જાયે એટલે કોહોડ જલદીથી આખા બદનમાં પંથરાયેતો બાહેરથી દવાઓ લગાડવાથી સારૂં થાયે એવી આશા ખોટીછે. તારે દવા એવી હોવી જોઇયે કે જેથી અંદર લીધાથી આખી ચામડી ઉપર ગુણ કરે. એવી દવા હજુર માલમ પડી નથી અને સઘલી જાતના ઉપાયો ફોકટ ગયાછે. પણ જારે કોહોડ જલદીથી પંથરાતો નથી, એટલે થોડી જગા પકડીને તે રહી જાયેછે તારે તરેહવાર ઉપાયે કાંમે લગાડવામાં આવેછે અને તેથી થોડો ઘણો ફરક પડેછે. અસલના વખતથી હીંદુ વઇદો એ મરજ ઉપર **બાવચીના બીયાં** ખાધામાં તેમજ લગાડવામાં આપેછે, પણ તે દવા બરાબર નહી વાપડવાંથી અથવા દરદી જલદીથી કંટાલી જયાથી એનો ગુણ બરાબર જાહેર થયો નથી. હાલ એ દવા બંગાલમાં ફરીથી વાપડવામાં આવેછે અને તેથી ફાયેદો થયેલો જણાયેછે. બાવચીના બીઆંનો ખુબ અછી રીતે બારીક ભુકો કરીને પાણી સાથ મેલવી મધ જેવો નરમ કરીને દાહાડામાં તરણ ચાર વખત સફેદ ચાથાં ઉપર લગાડવો. જો એ ભુકી જલદ પડે અને અગણ બલી આવે અને છાગરા પડેતો

યેછે. જારે એ દરદ ચાલુ હોયેછે અને જારે થોડી ચામડી સફેદ અને થોડી કાલા રંગની દેખાયેછે, તારે તે ઘણોજ ચમકમાટ ભરેલો દેખાવ આપેછે અને જાંણે ચામડી ઉપર દરદ થયું હોયે તેમ કોઇ તેને અડ કવાને ચાહતું નથી. ઘણી વેલા એ દરદ થોડું ફેલાઇને અટકી જાયે છે અને તે પરમાણે ઘણા વરસ લગી રેહેછે. કોઇ વખતે એક ગમ થી ચામડીનો રંગ પાછો આવેછે તારે બીજીગમ ચામડીનો રંગ જ તો રેહેછે. એ પરમાણે તે માણસની જીંદગી લગી ચાલીયા કરેછે. કોઇજ વખતે તે દેખાઇને તદન જતું રેહેછે; પણ એવું માણસ નજરે નથી આવીયું કે જેને એક વખત આખે બદને થયો, તેની ચામડીનો રંગ કદી પણ પાછો અસલની મીસાલે થયો હોયે. એ સફેદ ધાબાં કાંઇ ચોકસ આકારનાં હોતાં નહી, પણ તે જેમ ગમે તેમ આરકતરી રીતે પંથરાયેછે. તે ચામડીના દરેક ભાગ ઉપર હોમલો કરેછે, પણ ઘણું કરીને હાથ પગ અને ચેહેરા ઉપર વધારે વારેઘડીએ માલમ પડેછે. જે ચામડીનો ભાગ સફેદ થાયેછે, તે ઉપરના બાલ પણ સફેદ પુની જેવા થઇ જાયેછે; ઘણું કરીને માથાંના અને ચેહેરા ઉપરના બાલ જલદીથી સફેદ થઈ જાયેછે; બદન ઉપરના બારીક અને નરમ બાલ ઉપર એવી અસર થતી નથી. એ સફેદ થઈ ગયેલો ભાગ સુમ મારી જતો નથી, પણ તેની ઉપર બીજી સાજી ચામડીની મીસાલે લાગેછે. એ સફેદ ચાથાંની જગામાં લોહી જાણે ફરતું નહી હોયે એવું લાગેછે અને જેમ બીજા ભાગ ઉપર પસીનો પડે તેમ તે ઉપર પડતો નથી; પણ એવું હમેશાં બનતું નથી. એ રોગ શા કારણુથી થાયેછે તે હજુર માલમ પડીયું નથી; તે જેમ મરદને તેમ એારતને, નાહાના બચાંને તેમ બુઢાં માંણસને, નબલા અથવા જોરાવરને લાગુ પડેછે. ઘણું કરીને કાલી ચામડીવાલાને તે પકડેછે. હીંદુસથાન અને આફરીકામાં તે ઘણો જોવામાં આવેછે. યુરોપખંડમાં તે જાહાજો દેખાતો નથી. તે કદી પણ એક ઉપરથી બીજાને ઉડતો નથી. હજુર સુધી ચોકસ નથી થયું, કે તે ખાનદાનમાં ઉતરતું આવેછે કે નહી. ઘણું કરીને તેમ નથી બનતું, તોયપણ કોઇ કોઇ વેલા એવા બનાવો જોવામાં આવેછે. એ રોગ કોઇ પણ રીતે જાનને ધાસતી ભરેલો નથી; એ મરજથી કોઇ પણ માણસ મરી જતું નથી.

જેને આપણે **કોલા** કરીને કહીયેછે તે જનમથી કોહોડીયા હોયે

છે; એટલે તેઓની ચામડીમાં જનમથીજ કાંઈ પણ જાતનો રંગ હો તો નહી અને તેથી તેઓ બીજાં માણસોથી જલદીથી ઓલખાઇ આવેછે. તેઓની ચામડીનો રંગ ફીકો સફેદ પુંની જેવો હોયેછે, તે કાંઇ પણ ચેહેરાને જેબ આપતી નથી; તેની ચામડી ઉપરના બાલ નરમ અને સફેદ રૂઆં જેવાં હોયેછે; આંખની કીકીની આસપાસનો રંગ કાલો ઇયા બલુ પણ નથી હોતો, પણ બીલાડીની મીસાલે માજરા દોલા દેખાયેછે; દોલાઓમાં રંગ નહી હોવાથી તેઓથી સુરજની ઉજાસ જોવાઈ શકાતી નથી, અને તેથી જારે બાહેર નીકલેછે તારે આંખો મીચેછે અથવા આંખ ઉપર આડો હાથ કરેછે, અથવા નીચું જમીન ભણી જુવેછે. જે ઘોધાને આપણે વરસીઓ કરીને કહીયેછ તે એ કોલાની જાતનો હોયેછે.

એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે કાંઈ પણ ચામડીમાં ખામી પડીયાથી તેનો રંગ નીકલી જાયેછે, એટલે જે રંગ હમેશાં લોહી માહેથી પુરો પડીયા કરેછે તે બંધ થઈ જાયેછે, અને તેથી સફેદ ચાથાં પડેછે.

એ સફેદ ચાથાંનો **ઉપાયે**, એ ચામડીમાં લોહીને એવી રીતે ફરતું કરવું કે જેથી એ નીકલી ગયેલો રંગ પાછો દાખલ થાયે. જારે આખી ચામડીમાં એવી ખાંમી પડી જાયે એટલે કોહોડ જલદીથી આખા બદનમાં પંથરાયેતો બાહેરથી દવાઓ લગાડવાથી સારૂં થાયે એવી આશા ખોટીછે. તારે દવા એવી હોવી જોઈયે કે જેથી અંદર લીધાથી આખી ચામડી ઉપર ગુણ કરે. એવી દવા હજુર માલમ પડી નથી અને સઘલી જાતના ઉપાંયો ફોકટ ગયાછે. પણ જારે કોહોડ જલદીથી પંથરાતો નથી, એટલે થોડી જગા પકડીને તે રહી જાયેછે તારે તરેહવાર ઉપાયે કાંમે લગાડવામાં આવેછે અને તેથી થોડો ઘણો ફરક પડેછે. અસલના વખતથી હીંદુ વઈદો એ મરજ ઉપર **બાવચીના બીયાં** ખાધામાં તેમજ લગાડવામાં આપેછે, પણ તે દવા બરાબર નહી વાપડવાંથી અથવા દરદી જલદીથી કંટાલી જયાથી એનો ગુણ બરાબર જાહેર થયો નથી. હાલ એ દવા બંગાલમાં ફરીથી વાપડવામાં આવેછે અને તેથી ફાયેદો થયેલો જણાયેછે. બાવચીના બીઆંનો ખુબ અછી રીતે બારીક ભુકો કરીને પાણી સાથ મેલવી મધ જેવો નરમ કરીને દાહાડામાં તરણ ચાર વખત સફેદ ચાથાં ઉપર લગાડવો. જો એ ભુકી જલદ પડે અને અગણ બલી આવે અને છાગરા પડેતો

તેની સાથે ગંધક અને હલદનો બારીક ભુકો કરીને, જેટલો બાવચીનો ભુકો લે તેટલોજ એ બેઉની મેલવણીનો ભુકો સાથે અછી રીતે મેલવીને લગાડવો. દેશી વઈદો બાવચી સાથે પવાડના બી અને લીલીબકાન સાથે મેલવીને લગાડવાની ભલામણ કરેછે; પવાડ અને બકાનનો શું ગુણછે તે માલમ નથી, પણ કદાચ બાવચીને નરમ કરવાને મારે એ મેલવણી કીધી હોયે. બાવચીના બીમાં એક જાતનું તેલ આવેછે અને તે ઉપર તેનો સઘલો ગુણ આધાર રાખેછે એવું લાગેછે. એ તેલ હજુર સુધી છુટું પાડીયું નથી, પણ બાવચીનો અરક ઈઠરમાં કાહાડી શકાયેછે અને જો એ અરક વાપડીયો હોયેતો કેટલીએક દરરોજની કરાકુટ નીકલી જાયે. એનો પાખ કરીને પણ વપડાઈ શકાયે. બાવચી બાહેર લગાડવાને આપેછે, એટલુંજ નહી પણ તેના ભુકાના પાંચ ગરેન દાહાડામાં તરણ વખત આપવામાં આવેછે, અથવા બાવચીના બીયાંને ગરેમ પાણીમાં બોરીને ગાલી નાખીને તેનું પાણી પીવામાં લાવેછે. ૩૦ ગરેન બીઆંને તરણ વાઈન ગલાસ ગરમ પાણીમાં ભીજવી રાખવું અને દાહાડામાં તરણ વખત પીવું. બાવચી સીવાએ મજીથનો ભુકો બેથી તે પાંચ ગરેન લગી દાહાડામાં તરણ વખત સાકર સાથે ફાકવાને આપેછે. મજીથ એક જાતનો રંગછે અને તેની એવી ખુબીછે જે જો અંદર લીધી હોયેતો તે બદનના દરેક ભાગમાં પેવસ થઈને તેને લાલ રંગ આપેછે. એમ કેહેછે કે જે કોઈ ઘણું સુધી મજીથ ખાયેછે તેના હાડકાંનો રંગ પણ લાલ થઈ જાયેછે. એવા વીચારથી મજીથ કોહોડ ઉપર આપવામાં આવતું હોયે, પણ તે આમડીને ખરો રંગ આપે એ ઘણું શક ભરેલુંછે. એ સીવાએ દરુનત અકરબી, સુદારનું મુલીયું, ઈતીયાદી વાપડવાની ભલામણ થાયેછે, પણ તેઓનો ગુણ હજુર ચોકસ માલમ પડીયો નથી. કાંઈ પણ ગુણ જે હાલ જણાયોછે તે બાવચીથી થયોછે અને તે અંદર લીધાથી ફાયેદો કરેછે કે નહી તે હજુર જણાયું નથી. કાંઈ પણ ફાયેદો થયોછે તે બાવચી બાહેર લગાડીયાથી થયોછે. પેહેલાં તરણ ચાર દીવસમાં જગા લાલ થઈ આવેછે અને જાણે લોહી ગયેલું પાછું આવીયું હોયે એવું લાગેછે. કોઈ વેલા બાવચી એટલીતો ગરમ પડેછે કે તે જગા ઉપર ફોલ્લીયા થઈ આવેછે અને જો મોહોડાં ઉપર લગાડી હોયેતો આંખો લાલ થઈ આવેછે. બે અથવા તરણ અથવાડીયાંમાં એ લાલ થયેલી જગા

માં બાલના મુલ આગલથી તલની મીસાલે કાલી છાંત પડેછે. એ છાં ત એક બે મહીનામાં મોટી થતી જાયેછે, પછી સઘલી સાથે મલી જાયે છે અને છેલે પાંચ છ મહીનામાં આખું સફેદ ચાથું ચામડીના રંગ જેવું થઇ જાયેછે. ઘણી વેલા કાલી છાંત દેખાતી નથી, પણ ચાથાં ની કોર કાલી મારતી જાયેછે અને આસતે આસતે નાહાનું થતું જા યેછે. જે ચાથાં છાતી અને મોહોડાં ઉપર હોયેછે તે જલદીથી નીકલી જાયેછે. હાથ અને પગ ઉપરના ચાથાં ઉપર ઘણું સુધી કાંઇ અસર જણાતી નથી, પણ તેની પછવાડે લાગાથી તેમાં પણ ફરક પડતો જાયેછે.

મનની બદન ઊપર અસર.



(એક વારતા)

મનની બદન ઉપર અસર થાયેછે તેના દાખલાઓ વારેઘડીએ આપણને જોવામાં આવેછે. દરેક જણને ખબરછે કે બીહીક અને ધાસતીથી માણસને તરેહવાર દરદો થઇ આવેછે. એકદમ ધાસતી ખાવાથી પેટ છુટી જાયેછે, કમલો થઈ આવેછે, બાલ એકદમ એક રાત માં સફેદ થઇ જાયેછે અને એવાજ બીજા દાખલા ઘણા પરખેયાતછે. એજ પરમાણે કોલારાની રૂતમાં કેટલાંએક લોકો માતરે ધાસતીથી એ દરદ પોતા ઉપર આણેછે અને તેથી વગર મોહોતનું મરણ નીપ જેછે; જે લોકો એ મરજની ધાસતીમાં રેહેછે તે એવી રૂતમાં કદાચ જ બચી જાયેછે; અને જે લોકો તેની દરકાર પણ કરતાં નથી બલ કે તેને તુછ કરીને હસી નાખેછે તેને કાંઈ પણ થતું નથી. આપણા લોકોમાં એક વારતાછે કે. એક નીશાલના છોકરાઓએ સપ કરીને છુટી મેલવવાનો ઇરાદો કીધો અને તરત વડો નીશાલીઓ મેહેતાજી તરફ જોઇને બોલીયો. "મેહેતાજી સાહેબ, શું છે, તમારો ચેહેરો આજે એવો ફીકો કેમછે?" મેહેતાજીએ હસીને કહીયું "જા, અલી યા, શું હોયે મને કાંઈ નથી." થોડોવાર રહીને એક બીજો નીશા લીઓ મેહેતાજી આગલ જઇને તેજ વાત બોલીયો અને તેની પછી બીજા તરણ ચાર નીશાલીઆઓએ એજ વાત કહી, તેથી મેહેતાજી ને ખરેખર ઠીક લાગું નહીં અને તરત છોકરાઓને છુટી આપીને

પોતાને ઘરે આજારી પડીને જતા રહેયા. એવી હીકમતથી છોકરાઓને છુટી મલી. તેઓના ખોટા બોલવાથી મેહેતાજી ઉપર ખરેખર અસર થઈ અને તે નહી આજારીનો આજારી પડીયો. એવીજ એક વારતા એક ડાકટર લખી જાયેછે, અને તે ઉપર શક લાવવાને કાંઈ પણ કારણ નથી. તે કેહેછે, કે જારે હું હજુર હાસપીટલમાં સીકતો હતો તારે હમારા ડાકટરે મનની બદન ઉપર કેવી અસરો થાયેછે તે વીશે એક ભાશણ કીધું. એ વખતે હમારા કલાસના છોકરાઓમાં એ વીશે જુદાં જુદાં મત પડીયાં. થોડાએકનો એવો વીચાર હતો કે મનની અસર બદન ઉપર કાંઈ થતો નથી, પણ પેહેલાં બદનમાં દરદ થયાથીજ મન ઉપર અસર થાયેછે. ઘણાએકોનો એથી ઉલટો વીચાર હતો. એ બાબદસર એકમેકમાં વધારે ચરચા ચાલી અને તેનો નીવેડો કાંઈ આવીયો નહી. બેઉ તરફથી દાખલાઓ અપાયા, પણ બેઉ બાજુ ખરી તેમ બેઉ બાજુ ખોટી હતી; કાંયે કે બદનની અસર મન ઉપર થાયેછે અને મનની અસર બદન ઉપર થાયેછે. એ બાબદનો નીવેડો લાવવાને માટે તેઓએ ખરેખર એક અજમાયશ કરી પોતાની નજરે તેની અસર જોવાને વીચાર કીધો; અને તે ઉપરથી એક તનદરોસત માણસ ઉપર એ અખતરો કરી જોવો એવો નીશચય ઈરાદો કીધો. એ અખતરાને માટે તેઓએ એક જુવાન જોરાવર બાંધાનો માલી, જે વારેઘડીએ તેઓ આગલ ફરૂટ વેચવા લાવતો હતો, તેને એકમતથી પસંદ કીધો, અને એવી હીકમત કીધી કે થોડા થોડા છોકરાઓ જુદે જુદે ઠેકાંણે વેહેચાઈ જાયે અને દરેક જણને જાણે કે માલીનો ચેહેરો બદલાઈ ગયો હોયે એવું તેને જોતાનેવારજ બતલાવવું અને પછી જાણે કાંઈ છુપું દરદ થતું હોયે એવું તેને જણાવવું, અને છેલે તેને કેહેવું કે એવા દરદથી તે કદી બચી શકે નહી અને તે ફલાણે વખતે મરણ પાંમશે; એવી મસલતથી બીજે દાહાડે જેવો તેઓને માલી મલીયો તેવોજ અખતરો કરવા મંડી ગયા. તેઓ માહેના તરણ ચાર જણ તેના ગાડાં આગલ ફરૂટ વેચાતાં લેવાને માટે ગયા અને દરેક જણ જેવું તેના મોહોડાં ભણી જોયું તેવુંજ તેની તરફ એકજ તગરે ઘણો વખત લગી, જાણે કે તેઓને તેના ચેહેરામાં કાંઈ અજબ જેવું લાગતું હોયે એ રીતે જોયા કીધું. અને પછી સઘલા જણ ઘણાજ ઘંભીરાઈથી એક

મેક સાથે મસલત કરવા લાગા અને એ વખતે તેની તરફ દયા તેમ દેહેસતના દેખાવો કરતા ગયા. છેલે એક જણે ઘણાજ ઘંભીર અને સથીર અવાજે અને રેહેમ ભરેલા દેખાવે તેને પુછીયું. "મી૦ બાસેટ તમે આજે કેમ છેઓ ?" એ વખતે બીજા છોકરાઓ તેની ભણી એકેતગરે જોવા લાગા અને જાણે તેના જવાબના ખંતી હોયે એવા લાગા.

બાસેટે હસીને જવાબ દીધો, "મેરબાન સાહેબ, હું સારીપેઠે છું. તમે પોતે કેમ છેઓ ? આજે હું તમારે માટે ઘણાંજ અછાં ફરૂટો લાવીયોછું."

જેણે પેહેલે સવાલ પુછીયો હતો તેણે હજુર ઘંભીર દેખાવ રાખીને ફરીથી પુછીયું "તમારી ઉમર શું છે ?"

બાસેટે જવાબ દીધો, "ચોવીસમું વરસ ચાલેછે."

તેવુંજ પેલા છોકરાએ બીજા છોકરા તરફ જોઈને હલવેથી જાણે કે પેલો માલી સાંભલે નહી તેમ, પણ ખરેખર તેને સંભલાવવાને માટેજ બોલીયો "હા, વલી, એજ ઉમરેજ." ફરીથી પેલા માલી તરફ જોઈને પુછીયું, "તમે પરણેલા છો ?"

બાસેટ હસીને બોલીયો, "નહી, હજુ સુધીતો નથી પરણીયો."

"હું ધારૂંછું કે તમે એવો ઈરાદો રાખોછો ?"

"હા, જો હું જીવશતો કોઈ દાહાડે પણ પરણુશ."

"ઠીક બોલીયા—જો તમો જીવોતો !" એ પરમાણે પેલો છોકરો ઘણાજ ઘંભીર આવાજે અને છેલા બોલો ઉપર ભાર મુકીને બોલીયો.

એટલી બધી વાતચીતમાં માલી પેલા છોકરા તરફ પેહેલી વખતજ ઘભરાઈને જોવા લાગો અને પુછીયું;

"કાંયે શું છે, હું જીવુંતો—એમ બોલવાની મતલબ શું છે."

પેલો છોકરો બીજાઓ સાથે હલવેથી વાત કરીને પણ પેલો માલી ખરેખર સાંભલે તેમ પુછવા લાગો કે, "એને આપણે કહીયેતો શારૂં છે ?"

બીજો છોકરો બોલીયો, "બેહેતરછે કે કેહેવું, તેથી કાંઈ ફરક પડતો નથી, અને કદાચ તેને કાંઈ પણ પોતાનું કરવું કારવું હશે."

તેવામાં બીજો છોકરો દુરથી આવતો નજરે પડીયો, તેને જોઈને એક છોકરો બોલીયો, "હા ! જુવો પેલો ડાકટર ગાઈલજ આવેછે—તે

દરદનેા ઘણેા અછેા પારખનારછે. જોઈયે તેને જોતાંનેવારજ કાંઈપણ નજરે આવેછે."

ગાઈલજ નજદીક આવતાં બોલીયેા " કેમ છેાકરાઓ, આજના સેબ ફુલ કેવાંછે ?"

એમ બોલતાં પેલા માલી તરફ નજર કીધી અને તરત ચમકીને એકાએક ઉભેા રહેયેા અને બીજા છેાકરાઓ તરફ જાંણે કાંઈ અસાર તમાં પુછતેા હેાયે એવું દેખાડીયું; પણ પેલા છેાકરાઓ ચુપ ઉભા રહેયા તે ઉપરથી તે એકદમ બોલી ઉઠીયેા " અરે ખેાદા ! તેજછે ! અને વલી એવા જુવાન મરદને !"

પેલેા માલી ઘણી ગંભીરાઈથી પુછવાલાગેા, " તેજ તે શું છે ?"

પેલેા છેાકરેા ગાઈલજને કેહેવા લાગેા કે, " હું બાસેટને કેહેવાનેા હતેા, પણ તમુને દુરથી આવતા જોઈને મેં વીચારીયું કે જરા સબુર કરીને તમુને શું માલમ પડેછે તેની ખાતરી થયા પછી, તેને કેહેવું બેહેતર લાગું."

ગાઈલજ બોલીયેા, " ઘણેાજ દેખઈતેા મરજછે. મેંતેા જોતાનેવારજ પારખીયું ! અફસેાસ ! અને વલી તે આવી દેખઈતી તનદરોસત હાલતમાંછે !"

પછી તે પાંચે છેાકરા દુર જઈને એકમેકમાં મસલત કરવા લાગા.

પેલેા માલી સાંભલે તેમ ગાઈલજ બોલીયેા, " શું તેને કાંઈ પણ પેાતાના મરજ વીશે ઈસારેાછેજ નહી ?"

" અરે કાંઈ પણ નથી અને હમુને એટલું લગી જણાવીયું કે તે હમેશની માફક તનદરોસત હાલતમાંછે."

ગાઈલજને જાણે દયા ઉપજતી હેાયે તેમ પેાતાના હાથ ઉંચે કીધા અને જાંણે પેાતાના મનમાં બોલતેા હેાયે તેમ, " ગરીબ બીચારેા— ગરીબ બીચારેા ! એથી એને અને એના કુંટુંબને ભારી ધકેા લાગશે."

એ સઘલી વાતચીત બાસેટે સાંભલી અને પેાતાના મનમાં બેચેન થયેા અને ઘભરાવાં લાગેા. બાસેટે એક છેાકરા તરફથી બીજા તરફ જોઈને પુછીયું. " શું બનાવછે ? મારામાં કાંઈ તમુને અજબ જેવું લાગેછે ?"

પેલેા છેાકરેા બોલીયેા " ડાકટર ગાઈલજ, તમે પેાતે તમારે મેાહેાડે સઘલું કેહેા."

ગાઈલન્જ બોલીયો "કોઈને પણ બોલવું જોઈયે, અને હું ચાહુ છું કે એ ફરજ મારી ઉપર આવીને નહી પડતેતો સારૂં; તોયપણ આ પણી ફરજ બજાવવી જરૂરછે."

એમ કહીને માલી આગલ ગયો અને ઘંબીરાઈથી પુછીયું, કે તે સારીપેઠેછે, અને તેને કાંઈ મોહોતની ધાસતી લાગેછે ?

પેલો માલી ફીકો થઈને અને ઘભરાતો બોલીયો, "આ સઘલું મ ને શા માટે કેહોછો ?"

ગાઈલન્જ બોલીયો, "કાંયેકે હમે તારા ચેહેરા ઉપર મોહોતની નીશાણી જોઈયે છઈયે; અને હમે પકી રીતે જાણીયેછ કે આજથી તું એક અઠવાડીયું લગી જીવી શકશે નહી—ખરેખરૂં, આએ ઘડીથી."

પેલા માલીનો ચેહેરો વધારે ફીકો થયો અને તેનું આખું બદન ધુજવા લાગું અને બોલીયો, "અરે ખોદા ! એ શું છે ? મને શું થયુંછે ?"

"તુંને એક છુપો પણ જીવ લે એવો મરજ, જે આગલનાં વખત માં મરકીને નામે ઓલખાતો હતો, અને જે મરજ હાલ પાછો ઉભરી યોછે, અને મોટા કાબેલ ડાકટરોનાં ઉપાયોને કાંઈપણ રીતે મચક આ પતો નથી, તે મરજ તુંને થયોછે. પેહેલાં ચામડી ઉપર ખાસ છાંટ મા લમ પડેછે અને જે હાલ તારી ઉપર નજરે આવેછે તેથી એ મરજ ઓલ ખાયેછે અને તે વધતાંમાં વધતો સાત દાહાડામાં જાનનો ઘાત કરેછે. એ સાથે દલની જગામાં એક જાતનું દરદ થાયેછે તેથી તારી ખાતરી વધારે થશે, અને કદાચ, જો હું ભુલતો નહી હોવુંતો, હાલ તુંને તે દરદ થતું હશે. કેમ, હું કહુંછું તે ખરૂં છેકે નહી ?"

પેલો બીચારો બીધેલો માલી પોતાની છાતી ઉપર હાથ મુકીને ધુજતો ધુજતો બોલીયો "હું ધારૂંછું કે મને અહીયાં કાંઈ થાયેછે ખરૂં."

"ખરેખર, તુંને થતું હશે. ચાલો છોકરાઓ એની ઉપર દયા લાવીને આ સેબ ફલો એની પાસેથી વેચાતાં લેઓ, કે બીચારો એ ઘર જલદીથી જાયે અને તેને તાપની જુમ નહી આવે તેની આગમજ પોતાનાં વહીવટનો બંદોબસત કરી રાખે."

પેલા માલીનાં ચેહેરા ઉપર પસીનાનાં મોટાં ટીપાં ફુટી નીકલીયાં અને બોલીયો "અરે તમે મારે માટે કાંઈપણ ઉપાયે કરી શકોછો ? શું મારી કાંઈજ આશા નથી ?"

ગાઈલજ બોલીયો, "હાલ, હમે તારે માટે કાંઇ પણ કરી શકતા ન થી, પણ હમારી હાસપીટલનો ડાકટર કાપલે એનો એક ઈલાજ સોધી કાહાડીયોછે. તે આજે એક દરદી ઉપર તે ઉપાયે અજમાવવાનોછે અને કાલે તેની પાકી ખબર હમુને મલશે; જો દવા લાગુ પડશે તો પર મ દાહાડે તે છુપો ઉપાયે તારે ઘર આવીને હમે લાગુ પાડશું. હાલ તો તું ઘર જા અને જો નબલાઈ લાગેતો સુઈ જાજે, અને જો થંડી લાગેતો અછી રીતે ઓઢીને સુજે, અને હું તુંને જોઉં તેની આગમ જ કોઈ પણ ડાકટરને બોલાવતો ના અને કાંઈપણ જાતની દવા પણ લેતો ના, હું બરાબર વખતે આવશ અને પછી તું સારો થશે કે ન હી તે ખાતરીથી કહી શકશ. તારી ઉલટ અછી રીતે રાખ અને સા રૂં થવાની આશા રાખ."

પેલા છોકરાઓએ પોતાને ગમે તેવી કીમતે સઘલાં સેબ ફલ ખરીદ કીધાં; અને ગાઈલજ જો તેને સારો કરેતો પોતા પાસે જે કાંઈ પઈસા હતા તે આપવાને કબુલ થયો. તે ઘણો ઘભરાટમાં ઘર ભણી ગાડી હંકાલી ગયો. તેને ઘણી નબલાઈ લાગવા લાગી અને દલની જગામાં દરદ વધતું જાયેછે એવી ફરીઆદ કરવા લાગો.

રસતામાં બીજા છોકરાઓ તેને મલીયા. તેઓ પણ તેની તરફ અ જબ રીતે બીહીકની નજરે જોવા લાગા અને પુછવા લાગા કે તેની ત બીએત કેમછે, અને ખાતરીથી કહીયું કે મરકીનો મરજ તેની ઉપર લાગુ પડશે એવી ધાસતીછે.

છેલે તે અધમુવી હાલતમાં ઘર પોહોચીયો; પોતાનાં માબાપને પો તાના મરજ વીશે ખબર કીધી, અને આસતે આસતે વધારે ખરાબ હાલતમાં આવતો ગયો. તેણે ના કહીયું તોયપણ તેના માબાપોએ પોતાનાં ડાકટરને બોલાવવા મોકલીયો, પણ એવું બનીયું કે તેઓનો ડાકટર બીજે ગામ ગયેલો હતો અને તેથી તાંહાં હાજર થઈ શકીયો નહી. બીજે દાહાડે ગાઈલજ અને બીજા છોકરાઓ તેને જોવા ગયા અને જુવેછે તો તેને સખત તાપમાં, જાદાં બનુસો ઓઢીને પડેલોછે, બદનમાં થંડી વાગેછે અને દલની જગામાં ઘણું દરદ થાયેછે એવી ફ રીયાદ કરતો હતો અને તાપની જુમ ચહડે એવી હાલત થઈ ગઈ હતી. પેલા છોકરાઓ હવે ખરેખર બીધા. જેવા પેલા છોકરાઓને તેણે જોયા તેવો બોલી ઉઠીયો, "કેમ, ડાકટર!"

ગાઈલજ બોલીઓ "જા તું મોહોતમાંહેથી બચીયોછે. ડાકટર કાપલના ઉપાયેથી છ મરેતોલ દરદી સારા થઈ ગયાછે, આ ગોલી માહેથી દર પંદર મીનીટે એક એક ગોલી લે અને એક કલાકમાં તારૂં દરદ દફે થશે અને રાત નહી પડશે એટલામાં તું તનદરોસત બની જશે."

પેલા માલીના ચેહેરા ઉપર લોહી આવીયું અને કહેયા મુજબ પેલી ગોલીઓ લીધી. ગોલી સાધારણ રોટીની બનાવી હતી. એક કલાકમાં તેને ઘણું અછું લાગું અને રાત નહી પડી એટલામાં બીછાનું છોડીને ફરવા લાગો. પેલા છોકરાઓને પોતાનાં અખતરાથી અછી રીતે ખાતરી થઈ કે મનની અસર બદન ઉપર કેટલી થઈ શકેછે. બીજે અથવાડીએ માલી પાછો હાસપીટલ આગલ ફરૂટો વેચવા આવીયો. છોકરાઓએ તેને મશકેરીની શઘલી વાત કહી; પેહેલાં તે ઘણો ગુસે થયો, પણ થોડાવારમાં પોતાનીજ બેવકુફીને હસવા લાગો.

ચોકસ જગાની હવામાં ગલીચી.

રેહેવાનાં ઘરની હવા.

આગલા એક આંકમાં હવામાં શું શું ગલીચી આવેછે તે વીશે જણાવીયું હતું; પણ કેટલીએક ચોકસ જગાની હવામાં જુદી તરેહની ગલીચી એકઠી થાયેછે, જેમકે રેહેવાનાં ઘરમાં, હાસપીટલમાં અથવા આજારી માણસનાં ઓરડામાં, બબરચીખાનામાં અથવા જાંહાં બતીઓ કરવામાં આવેછે તાંહાં, ગટરની હવામાં, ઘોરસથાનની જગામાં, ભીની ઉજડ જગામાં, વાંહાણનાં ભંડારમાં અને ચોકસ ધંધા રોજગારની જગાની હવામાં ગલીચી હમેશાં માલમ પડેછે અને તે ગલીચી શું હોયેછે તે જાણવાની જરૂરછે, કે જેથી તે વીશેની સાવચેતી લેવાને બની આવે.

પેહેલાં, જાંહાં માણસો વસેછે તાંહાંની હવા હમેશાં થોડી અથવા ઘણી બીગડેલી હોયેછે. માણસ પોતાનાં દમને રસતે એક દાહાડાનાં અરસામાં ૧૨ થી તે ૧૬ કીયુબીક ફીટ કારબાનીક આસીડ હવા બાહેર કાહાડેછે; એ સીવાએ ચામડીને રસતે એજ જેહેરી હવા નીકલેછે કે જેનો અડસટો બરાબર માલમ પડીયો નથી. જો એ જે

હેરી હવાને નીકલી જવાનો રસતો નહી મલેતો તે હવામાં એકઠી થાયેછે અને પછી તે નુકસાંનકારક થઇ પડેછે. ચોખી હવાનાં દર દ શ હજાર ભાગમાં કારબાનીક આસીડ હવાનો ચારથી વધારે ભાગ હોવો ન જોઇયે; જો એથી વધારે હોયેતો તે હવા ગલીચ કેહેવાયેછે. જુદી જુદી જગા ઉપરની હવા તપાસવા ઉપરથી એવું માલમ પડીયું છે કે તાંહાંની હવામાં કારબાનીક આસીડ હવા પુશકલ એકઠી થાયેછે અને એવી હવા તે જગામાં વસનારને નુકસાની કરીયા વગર રેહેજ નહી.

	હવાનાં દર દશ હજાર ભાગ માં કારબાનીક આસીડનાં.
લંડન શેહેરનાં બારાકમાં....	૧૧.૮૯ થીતે ૧૨.૪૨
આકમની લશકરી હાસપીટલમાં......... ..	૧૯.૫૦
નેટલીની હાસપીટલમાં..	૬.૦૦ થીતે ૮.૦૦
માડરીડ શેહેરની જેનેરલ હાસપીટલમાં......	૩૨.૦૦ થીતે ૪૩.૦૦
છોકરાઓની નીશાળ ૨૨,૧૪૧ કીયુબીક ફીટ જગામાં ૧૬૪ છોકરાઓ હડી કલાક લગી રહેયા. (દર છોકરાને ૧૩૫ કી૦ ફીટ જગા)........	૨૩.૭૧
ઠઠ ભરેલી મીજલસમાં	૩૬.૫૦
સાલપીટરીર શેહેરમાં સુવાનાં ઓરડામાં.......	૪૦.૦૦ થીતે ૫૦.૦૦
માડરીડ શેહેરમાં સુવાનાં ઓરડામાં.....	૪૮.૦૦
નીશાળનો ઓરડો. ૧૦,૪૦૦ કી૦ ફીટમાં ૭૦ છોકરીઓ (દર છોકરીને ૧૪૮ કી૦ ફીટ)..	૭૨.૩૦
એક ઘોડાનાં તબેલાની હવામાં....	૭૦.૦૦

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે કેટલીએક રેહેવાની જગામાં, સકુલોમાં, હાસપીટલમાં હવાનાં આવજાવને માટે એટલીતો ખરાબ ગોઠવણો કરવામાં આવેછે અથવા થોડી જગામાં એટલાંતો પુશકલ માણસો વસેછે, કે જેથી તાંહાંની હવા જેહેરી થયા વગર રેહેતી નથી અને જે જગામાં હવાનાં દર દશ હજાર ભાગમાં ચારને બદલે ૪૦, ૫૦ અને ૭૨ લગી કારબાનીક આસીડ એકઠી થાયે તારે સેહેલથી વીચાર થઇ શકશે કે એ જગામાં વસનારની તનદરોસતી કેમ જલવાઇ શકાયે.

માણસ કારબાનીક આસીડ સીવાએ પોતાનાં બદન માહેથી પાણીનો બાફ અને આરગાનીક વસતુ (organic matter) બાહેર કાહાડેછે. જેટલી સેહેલાઇથી કારબાની આસીડ, હવામાં એકસરખી રીતે મલી જાયેછે તેમ એ ચીજો જલદીથી થતી નથી, એથી એક જગા

માં તેઓ વધુ ઓછી રહી જાયેછે. એક માણસ ચામડી અને ફેફસાં ને રસતે દર ચોવીસ કલાકમાં ૨૫ થી તે ૪૦ ઔાનસ લગી પાણી નો બાફ કાહાડેછે; અને એ બાફ પાણી નહી થઈ જાયે એટલા માટે હવાનો પુશકલ આવજાવ થવો જોઈયે, એટલે દર કલાકે સરાસર ૨૧૧ કીયુબીક ફીટ ચોખી હવાનો આવજાવ હોવો જોઈયે; નહીતો એ બાફ એકઠો થઈને હવાને અતીશે ભીની કરી નાખેછે અને તે નુક સાન કરીયા વગર રેહેતી નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડેછે કે હવા માં જરૂર કરતાં વધુ પાણીનો બાફ પણ નુકસાનકારકછે.

આરગાનીક વસતુ જેમાં ચામડીનાં બારીક છલતાં, ચામડીનો ચી કાસ, અને મોહોડાં તથા ફેફસાં માંહેથી નીકલતી ગંધીલી વસતુ આ વેછે, તે પણ જો હવામાં વધુ થાયેછે, તો તે નુકસાનકારક થઈ પડેછે. એક માણસ એક દાહાડાનાં અરસામાં નજદીક ૩૦ ગરેન એ વસતુ બાહેર કાહાડેછે; એ વસતુ ગંધીલી હોયેછે, તે ઘણીજ બારીક કરચોમાં હવામાં ઉડેછે અને તેને પાણી અથવા ભીનો દીવાલ અથવા ભીનાં કાગ જો અથવા ઉનનાં કપડાં પોતા તરફ ખેંચી લેછે; કાલી અને બલુ રંગની વસતુ પણ તેને પોતા તરફ ખેંચેછે. અનજમાયશ ઉપરથી માલમ પડી યુંછે કે એક બારાકની ચોખી હવા લશકરી માણસો અંદર દાખલ થ યા પછી થોડી મીનીટમાં બીગડી જાયેછે અને થોડા વારમાં એક અજ બ તરેહનો વાસ નીકલેછે. એ આરગાનીક વસતુ જેહેરી હોયેછે અને તે માણસનાં દમમાં ગયાથી તરેહવાર દરદો પેદા કરેછે. એટ લા માટે જરૂરછે કે જાંહાં ઘણા માણસો એકઠાં થાયે તે ઓરડાની દીવાલ કદી પણ ભીની હોવી નહી જોઈયે અથવા તેને સફેદ રંગ સી વાએ બીજો કસો પણ રંગ લગાડવો નહી જોઈયે; નહીતો ખચીતથી એ જેહેરી વસતુ એ દીવાલ ઉપર વલગી રેહેશે અને તેથી તે હવામાં હમેશાં હાજર રેહેશે. જુદી જુદી જગામાં એ આરગાનીક વસતુનું કે ટલું પરમાણ માલમ પડીયુંછે તે આ નીચેનાં કોઠા ઉપરથી જણાશે.

	૧ ગરેન આરગાનીક વસતુનાં.	
ઉંચી જગા ઉપરની ચોખી હવામાં દર......	૧,૭૬,૦૦૦	કી૦ ફીટ.
" "	૨,૦૯,૦૦૦	"
એક સુવાનાં ઓરડામાં..................	૬૪,૦૦૦	"
" "	૫૬,૦૦૦	"

	૧ ગરેન આરગાનીક વસતુનાં.
એક ઘરમાં..................	૧૬,૦૦૦ કીo ફીટ.
રેલવેની ખીચોખીચ ભરેલી ગાડીમાં.......	૮,૦૦૦ "
જે ઘેરમાં ગટરની હવા દાખલ થાયે તાંહાં....	૮,૦૦૦ "

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે ઉંચી જગામાં અને એક શેહેર ની નીચી જગાનાં ઘરમાં હવાની ચોખાઇમાં કેટલો ફરક પડેછે અને એટલા માટે એ આરગાનીક વસતુ એકઠી નહી થાયે તેનો અટકાવ કરવાને ઘરમાં ખોલી રીતે ચોખી હવા આવજાવ થાયે તેવો બંદોબસ ત કરવાની કેટલી જરૂરછે.

આજારી માણસના ઓરડાની હવા અથવા હાસપીટલના ઓર ડાઓની હવા સાધારણ ઓરડાઓ કરતાં વધારે ગલીચ હોયેછે. દરદી માણસના બદન માહેથી પુશકલ બદબો નીકલેછે. જે કોઇ હાસપીટલો માં જાયેછે તેઓને એક જાતનો વાસ હમેશાં માલમ પડેછે, તે એ બ દબોને લીધે હોયેછે. એટલા માટે હાસપીટલોમાં અને આજારી માણ સના ઓરડાઓમાં ચોખી હવાનો આવ જાવ ખોલી રીતે રાખવાની કેટલી જરૂરછે તે સેહેલથી માલમ પડેછે.

આપણા રેહેવાના ઘરોની હવા એકબીજા કારણથી હમેશાં બીગ ડેલી હોયેછે. જેમ માણસ હવાને દમમાં લેઇને જેહેરી હવા બાહેર કાહાડેછે, તેમજ આપણા બબરચીખાંનાના આતસ, અથવા તેલ, મી નબતી અને ગેયાસની બતીઓ હવાને બીગાડેછે. આપણા બબરચી ખાંનામાં લાકડાં બાલવામાં આવેછે અને જેવી લાકડાંની ખાશીયત અને ચુલાની ગોઠવણ, તેમ વધારે અથવા ઓછો ધુમાડો નીકલેછે. જેને આપણે ધુમાડો કહીયેછ તે વગર બલેલા કોલસાની બારીક કર ચોછે. જો લાકડાં બલતી વખતે હવાનો પુરતો બંદોબસત કીધો હોયે તો ધુમાડો સેહેજ નીકલેછે. એક રતલ સુકાં લાકડાંને પુરતી રીતે બલવા ને માટે ૧૨૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જરૂરછે. લાકડું બલતી વખતે કરબાનીકઆસીડ પુશકલ પેદા કરેછે અને જો બબરચીખાંનામાં હવા આવ જાવનો પુરતો બંદોબસત નહી હોયે, તો સેહેલથી વીચરાઇ શકા યેછે કે તેથી શું અવગુણ થાયે.

કારખાંનાઓમાં લાકડાંને બદલે કોલસો બાલવામાં આવેછે. કો લસો તરેહવાર જાતનો આવેછે અને જેવો કોલસો તે પરમાં ણે બલતી વખતે તરેહવાર જેહેરી હવાઓ નીકલેછે. કોલ



